ALTE 101 TEHNICI FAVORITE ALE TERAPIEI PRIN JOC

COORDONATORI:
HEIDI GERARD KADUSON
CHARLES E. SCHAEFER

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
TREI

ALTE 101 TEHNICI FAVORITE ALE TERAPIEI PRIN JOC

COORDONATORI:
HEIDI GERARD KADUSON
CHARLES E. SCHAEFER

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
TREI

ALTE 101 TEHNICI FAVORITE ALE TERAPIEI PRIN JOC

COORDONATORI:
HEIDI GERARD KADUSON
CHARLES E. SCHAEFER

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
TREI

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

Colecție coordonată de
SIMONA REGHINTOVSCHI

HEIDI KADUSON
CHARLES SCHAEFER

Alte 101 tehnici favorite ale terapiei prin joc

Traducere din engleză de
Camelia Dumitru

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
PPT
TREI

Editori

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial

Magdalena Mărculescu

redactor

Manuela Sofia Nicolae

Coperta

Faber Studio

Director producţie

Cristian Claudiu Coban

Dtp

Gabriela Chircea

Corectură

Maria Mușuroiu

Duşa Udrea-Boborel

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

101 Play Therapy Techniques, Volume 1

Coordonatori: Heidi Kaduson şi Charles Schaefer

Translated from the English Language edition of 101 Favorite Play Therapy Techniques, Volume 1, Edited by Heidi Kaduson and Charles Schaefer, originally published by Jason Aronson, Inc. Copyright © 1997 by Jason Aronson, Inc.

First Rowman & Littlefield edition published 2004.

Translated into and published in the Romanian language by arrangement with Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc.

All rights reserved.

Copyright © Editura Trei, 2018 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-0319-5

ISBN (epub): 9786064016973

PREFAŢĂ

Experienţa terapeuţilor care folosesc jocul cu copiii reprezintă o resursă de idei, în mare parte nefolosită, pentru îmbunătăţirea practicii terapiei prin joc. Obiectivul cărţii de faţă este de a facilita împărtăşirea tehnicilor de terapie prin joc de către terapeuţii din domeniu. În acest scop, am invitat terapeuţi prin joc din întreaga lume să ne trimită tehnicile lor favorite de terapie prin joc. Am fost impresionaţi de numărul şi diversitatea ideilor trimise.

Criteriul pentru selectarea tehnicilor pentru cartea de faţă a fost ca acestea să fie specifice, practice, relativ necostisitoare, precum şi să fie originale sau să presupună o modificare inovatoare a unei proceduri bine cunoscute. Au fost incluse şi câteva tehnici larg folosite, deoarece nu le-am găsit detaliate în scris nicăieri înainte.

Am împărţit tehnicile în opt secţiuni, pentru uşurarea accesului. Fiecare autor a inclus o descriere şi/ sau o aplicare a tehnicii pentru a o ilustra şi a demonstra cum se pune în practică. Aceste secţiuni sunt: Tehnicile imaginaţiei, care includ jocuri în care ne prefacem, precum şi folosirea imageriei ghidate şi a imaginaţiei; Tehnicile narative, care ilustrează folosirea diverselor jocuri şi metode pentru a îmbunătăţi comunicarea verbală a copiilor; Tehnicile artelor expresive, care includ diversele procedee folosite în artă pentru a-i ajuta pe copii să facă faţă traumelor şi tulburărilor; Tehnicile de folosire a jocurilor, care includ jocuri cumpărate de pe piaţă sau create chiar de copii pentru a-i ajuta pe cei cu probleme psihologice; Tehnicile jocului cu marionete, care ajută la exprimarea emoţiilor conflictuale; Tehnicile cu jucării şi obiecte de joacă, ce ilustrează folosirea diverselor jucării şi obiecte şi modul în care acestea sunt utile în jocul terapeutic; Tehnicile jocului în grup, care includ diverse metode şi tehnici de joc folosite în contexte de grup; şi Alte tehnici, care sunt un grup de tehnici variate folosite în numeroase contexte, cu diverse tipuri de copii.

Acest volum ar trebui să fie de interes pentru specialiştii din domeniul terapiei prin joc şi pentru studenţii mai multor discipline, inclusiv asistenţă socială, psihologie, psihoterapie, dezvoltarea copilului, terapie recreaţională şi psihiatrie. Sperăm ca acest demers să stimuleze dezvoltarea ulterioară şi schimbul de tehnici practice de către toţi cei care folosesc jocul pentru a-i ajuta pe copii să-şi

rezolve dificultăţile psihologice.

Heidi Gerard Kaduson

Charles E. Schaefer

SECŢIUNEA Întâi

Tehnicile imaginaţiei

De-a bebeluşul

Charles E. Schaefer

INTRODUCERE ŞI ARGUMENT

În urma naşterii unui nou frate, rivalitatea fraternă reprezintă ceva obişnuit în rândul preşcolarilor. Reacţiile de stres tind să fie în mod special puternice dacă pe fratele mai mare şi pe bebeluş îi separă mai puţin de trei ani. Field şi Rite (1984) au descoperit că în urma naşterii unui frate, preşcolarii care erau prim-născuţi tindeau să exprime în jocul lor trăiri de invidie, agresivitate şi anxietate. Din perspectiva copilului mai mare, a trebui să împarţi atenţia părinţilor şi posesiunile cu un frate mai mic şi adorabil nu este o situaţie dezirabilă. După naşterea unui nou copil, mamele se joacă mai puţin cu fratele mai mare al acestuia. Este ceva de înţeles, din moment ce mamele nu numai că sunt epuizate de necesitatea de a satisface nevoile unui prunc neajutorat, dar şi suferă de deprivare de somn şi, probabil, de un anumit grad de depresie post-partum.

Fie că este încurajat sau nu, copilul cel mare va dori să pretindă că este din nou bebeluş, pentru a recâştiga o parte din atenţia specială de care s-a bucurat ca nou-născut. Mai degrabă decât să ne opunem acestei înclinaţii, ar fi mai bine să o încurajăm, limitându-i însă exprimarea la o anumită durată de timp şi într-un anumit loc. O modalitate deosebit de eficientă de a face acest lucru este ca părintele să-l antreneze pe copil în jocul „de-a bebeluşul“.

DESCRIERE

Jocul de-a bebelușul presupune ca mama să rezerve 15–30 de minute zilnic pentru fratele mai mare, astfel încât acesta împreună cu mama să se joace ca și cum ar fi din nou un bebeluș. Astfel copilul mai mare poate experimenta toată atenția și grija speciale pe care le primește nou-născutul, ceea ce ar trebui să contribuie la reducerea trăirilor de rivalitate și a resentimentelor. Pe durata acestui timp special doar cu copilul mai mare, mama nu răspunde la telefon, astfel încât să-și poată dedica întreaga atenție copilului. Ședința începe de obicei cu mama care-i arată copilului mai mare imagini, filmări sau haine de când el sau ea era bebeluș. Apoi mama sugerează să se joace unele dintre jocurile amuzante pe care le jucau pe vremea când copilul era bebeluș, precum „Cucu-Bau“, „Degețelele purceluși“ sau „Un pitic foarte mic“. După jocuri, vine momentul de cuibărire împreună sau de legănat într-un scaun de tip balansoar, în timp ce copilul bea din biberon și se uită la cărți senzoriale pentru bebeluși. Acesta este momentul în care copilul primește numeroase îmbrățișări tandre și sărutări din partea mamei, poate chiar și un masaj relaxant. Sunt potrivite acum gânguritul din partea copilului și cântecele de leagăn liniștitoare din partea mamei. Din când în când, mama comentează: „Așa îți cântam când erai bebeluș, așa mă jucam cu tine, te țineam în brațe etc.“ „Erai adorabil; cu toții te iubeam, la fel de mult cât te iubim acum; îmi amintesc că o dată tu...“ O modalitate bună de a încheia este pur și simplu de a-l pune pe „bebeluș“ să doarmă pe canapea, înfășurat într-o păturică de nou-născut. Prin aceste activități, copilul este ajutat să-și dea seama că el sau ea a fost cândva unicul centru al atenției și a primit întregul tratament special pe care-l primește acum noul bebeluș. Sentimentele de gelozie ar trebui astfel să se reducă.

Materialele care trebuie să fie disponibile pentru încurajarea jocului de tip regresiv, specific bebelușilor, includ o păturică de nou-născut, un biberon, suzetă, morișcă, o bucată de pânză pentru jocul de cucu-bau, cuburi moi destinate bebelușilor, jucării de tipul centrelor de activități, loțiune de bebeluș sau păpuși chițăitoare de cauciuc.

INSTRUCŢIUNI

Rezervați-vă zilnic un spațiu și un timp speciale pentru a juca jocul.

Jocul nu ar trebui jucat în prezența altor membri ai familiei.

Continuați să vă jucați de-a bebelușul până ce copilul își pierde interesul. Sugerați-i apoi să se joace cu jucăriile care îi plăceau la vârsta la care a început să meargă. În curând, copilul va reveni la nivelul normal de dezvoltare.

Tații sau alte persoane care-l îngrijesc pe copil ar trebui să joace acest joc, la fel cum o face mama.

Ignorați comportamentul „de bebeluș“ pe care copilul mai mare l-ar putea avea în alte momente ale zilei și arătați-i că, în general, vă așteptați la maturitate din partea lui.

Amintiți-vă să vă păstrați atitudinea de acceptare a comportamentelor copilăroase și imature pe durata jocului. În acest fel puteți satisface dorurile copilului fără ca acesta să fie nevoit să-și „recunoască“ deschis dorințele.

Din când în când, spuneți-i copilului cât de mult vă bucurați de aceste jocuri, deoarece, oricât de mândru sunteți de cât de mare s-a făcut, uneori vi se face dor de bebelușul dumneavoastră.

Continuați să vă oferiți să jucați acest joc, chiar dacă inițial copilul nu-l acceptă. Unii copii au nevoie de timp pentru a-și învinge mecanismele de apărare.

Bibliografie

Field, T., și Rite, M. (1984). Children’s responses to separation from mother during the birth of another child. Child Development 55:130–1316.

Folosirea imageriei ghidate pentru a intensifica procesul terapiei prin joc

Kevin O’Connor

INTRODUCERE ŞI ARGUMENT

În cadrul terapiei ecosistemice prin joc, modalitatea practicată de autor, scopul principal al tratamentului este să-l ajutam pe copil să învețe strategii noi și eficiente prin care să-și satisfacă nevoile în moduri care nu interferează cu satisfacerea nevoilor altora. Copiii care prezintă probleme comportamentale sau distres emoțional sunt văzuți ca fiind incapabili să-și satisfacă nevoile prin modalități eficiente, dar care să fie totodată acceptabile din punct de vedere social. Pentru a rezolva această problemă, copilul și terapeutul prin joc trebuie să identifice nevoile copilului, factorii actuali care împiedică satisfacerea acestora și apoi să identifice și să deprindă noi strategii eficiente pe care copilul le poate folosi pentru satisfacerea respectivelor nevoi. Imageria ghidată poate fi utilizată pentru a amplifica diverse fațete ale acestui proces.

Imageria ghidată este similară atât numeroaselor strategii de relaxare, cât și hipnozei. Ne putem imagina un continuum, cu tehnicile de relaxare standard aflate la un capăt și hipnoza la celălalt capăt, iar imageria ghidată undeva la mijloc. Așa cum este ea folosită de autor, imageria ghidată presupune implicarea copilului într-un exercițiu de relaxare focalizată, iar apoi folosirea imageriei ghidate cu scopul rezolvării de probleme, în mod direct sau indirect, cu privire la satisfacerea nevoilor copilului. Imageria ghidată aduce două avantaje în procesul terapiei prin joc. Unul dintre avantaje este că poate fi folosită pentru a-i ajuta pe copii să-și ia în stăpânire corpul și emoțiile deopotrivă. Alt avantaj este că imageria poate fi folosită pentru a amplifica generalizarea celorlalte câștiguri obținute în terapia prin joc, permițându-le copiilor să-și folosească fanteziile pentru a crea situații de viață ipotetice în camera de joacă, astfel încât să-și exerseze noile abilități dobândite cu sprijinul terapeutului. Cu alte cuvinte, imageria ghidată poate fi folosită pentru a crea o formă elaborată de joc de rol. Deși cel din urmă uz poate fi foarte eficient, subiectul discuției noastre este folosirea imageriei ghidate pentru a amplifica sentimentul de competență.

DESCRIERE

Imageria ghidată poate fi introdusă în orice moment al procesului de terapie prin joc. Copilul trebuie să poată urma indicaţii simple, secvenţiale şi trebuie să fie dispus să se relaxeze în timpul şedinţei. Deşi scopul final este de a-i oferi copilului un sentiment crescut de competenţă, procesul iniţial necesită ca acesta să renunţe parţial la control în favoarea terapeutului, deoarece acesta din urmă va trebui să-l înveţe pe copil tehnica. Există mai multe modalităţi prin care terapeutul îi poate prezenta copilului acest proces. De obicei copiii mai mici răspund la ideea unei excursii imaginare, în timp ce copiii mai mari preferă ideea de competenţă personală, inclusiv conceptul de autohipnoză.

Oricum ar fi prezentată imageria ghidată, terapeutul începe prin a-l învăţa pe copil o strategie de relaxare elementară. Dacă acel copil este dispus, în primele etape ale exerciţiului, ar fi util să stea întins pe jos sau pe un scaun cu spătar rabatabil. Alternativ, funcţionează foarte bine un fotoliu puf. Relaxarea musculară progresivă profundă (Jacobson, 1938) este probabil cel mai eficient mod de a-l pregăti pe copil pentru imageria ghidată. În această abordare a relaxării, copilului i se cere să se concentreze pe câte o grupă musculară pe rând, în timp ce se străduieşte să obţină relaxarea respectivei grupe. Sunt adăugate secvenţial grupe de muşchi, cu obiectivul atingerii relaxării corporale totale. Copiii mai mici pot avea dificultăţi cu relaxarea musculară progresivă profundă, deoarece este un proces atât de pasiv. De obicei, în cazul lor, secvenţa de instrucţiuni contractare–relaxare care îi plimbă prin toate grupele musculare majore este mai eficientă (O’Connor, 1991). De exemplu, copilului i se poate spune să-şi strângă degetele de la picioare, apoi să le relaxeze, să-şi împingă genunchii laolaltă, apoi să-i relaxeze, să-şi încordeze muşchii stomacului şi apoi să-i relaxeze şi tot aşa. Fiecare grupă musculară va fi contractată şi relaxată de câteva ori, într-o progresie secvenţială lentă. Deşi relaxarea profundă facilitează procesul imageriei ghidate, ea nu este necesară; este suficient pur şi simplu să-l determinăm pe copil să se concentreze şi să urmeze instrucţiunile. Ţineţi cont de următorul fapt: copilul ar trebui încurajat să atingă relaxarea cu ochii deschişi. Acest lucru îi va facilita mai târziu accesul la efectele imageriei, în situaţii în care relaxarea deplină nu este posibilă.

Odată ce s-a înregistrat măcar un nivel minim al relaxării, poate fi introdusă imageria ghidată. Imageria folosită trebuie adaptată nevoilor, experiențelor și nivelului de dezvoltare ale copilului. Vom ilustra cel mai bine acest aspect printr-un studiu de caz.

APLICARE

Michael avea 8 ani atunci când a fost adus la terapie prin joc pentru multiple comportamente legate de anxietate. În viața sa existaseră numeroase schimbări şi niciunul dintre părinţi nu fusese în mod special capabil să se ocupe de nevoile lui, din cauza propriilor lor suferințe. În timp ce terapia prin joc se concentra pe a-l ajuta pe Michael să-şi identifice nevoile de bază şi factorii care-l împiedicau să le satisfacă, imageria ghidată a fost introdusă pentru a-l ajuta să dobândească, aşadar, controlul asupra simptomelor, reducându-i astfel o anumită parte a anxietăţii. Specific, coşmarurile lui Michael erau atât de tulburătoare, încât nu-i permiteau să aibă un somn odihnitor pe parcursul nopţii.

Datorită vârstei sale, pentru iniţierea relaxării a fost folosită o procedură de tipul contractare–relaxare. Deşi terapeutul şi-ar fi dorit ca Michael să practice imageria ghidată stând întins pe podea şi folosind o pernă şi o pătură, pentru Michael acest cadru era prea anxiogen, întrucât îi era teamă ca va adormi şi că, efectiv, va avea un coşmar. Din acest motiv, iniţial Michael a fost învăţat relaxarea stând într-un fotoliu–puf şi mutat apoi într-o improvizaţie de pat.

Într-o discuţie cu Michael s-a ajuns la concluzia că una dintre imaginile pe care băiatul le considera foarte relaxante era înotul într-un lac (atâta vreme cât apa era suficient de limpede ca să vadă fundul lacului şi să se asigure că nu există vreo creatură care să-l înhaţe). Odată relaxat, terapeutul l-a ghidat să-şi imagineze că stă întins într-o apă foarte puţin adâncă, pe malul unui lac. Imaginea a fost intensificată prin folosirea mai multor canale senzoriale. Michael a fost invitat să-şi imagineze că nisipul pe care stătea întins era cald şi foarte fin şi că se simţea şi se auzea precum foşnetul fotoliului–puf. Apoi Michael a fost rugat să-şi imagineze cum apa care curgea pe corpul său era destul de caldă. I s-a spus să-şi imagineze cerul albastru-deschis, cu nori albi şi pufoşi şi să audă sunetul făcut de valurile foarte line, pe măsură ce se mişcau pe lângă urechile sale. Respiraţia sa a fost apoi sincronizată cu fluxul şi refluxul valurilor, astfel încât valurile creşteau la inspiraţie şi se retrăgeau la expiraţie. Lui Michael i-a plăcut foarte mult imaginea şi a fost mai mult decât dispus să o exerseze acasă. Terapeutul l-a învăţat pe Michael să înceapă să practice exerciţiul dimineaţa, după trezire,

pentru a reduce astfel probabilitatea ca Michael să fie atât de anxios în legătură cu posibilitatea de a adormi, încât să evite sarcina.

În timpul ședinței, terapeutul l-a ajutat pe Michael să învețe să folosească imaginea ca modalitate de recâștigare a controlului în timpul discutării materialului anxiogen. Dacă Michael devenea anxios pe parcursul ședinței, terapeutul îi indica să înceapă „să respire odată cu valurile“, într-un ritm lent și măsurat. Când Michael a transmis semnalul că a ajuns într-o stare mai relaxată, el și terapeutul au început să introducă în proces imagini din coşmarurile băiatului. La început, lui Michael i s-a spus să rămână întins în lac și să exerseze observarea unora dintre monștrii din visele sale în norii de deasupra capului său. Din moment ce aceștia erau nori, și nu monștri, nu erau în mod special amenințători. Mai apoi monștrii au fost aduși la viață, iar Michael s-a implicat în numeroase exerciţii de imaginaţie în care deţinea controlul. Își trezea propriii monștri din lac pentru a-l proteja. Se transforma într-un cavaler cu puteri magice sau spunea o glumă, iar monștrii râdeau până se spărgeau în bucăți, la propriu. Cam în acea vreme, terapeutul a început să-i ceară lui Michael să folosească imageria atunci când se trezea noaptea dintr-un coşmar, ca modalitate de a se liniști singur. Pe măsură ce povestea avea tot mai mult succes, Michael era încurajat să folosească imageria înainte de a merge noaptea la culcare, pentru a-și crea vise care să nu fie înspăimântătoare. În esență, Michael scria scenariul viselor sale și preluase controlul asupra modului de exprimare a anxietății.

Așa cum poate fi observat în descrierea de mai sus, este important ca procesul de relaxare și imageria să ajungă sub controlul copilului. Terapeutul trece de la rolul de instructor la un rol în care pur și simplu oferă indiciul pentru începerea procesului, întărește procesul și contribuie la focalizarea pe folosirea procesului în afara ședinței. În cazul în care copiii nu câștigă controlul asupra procesului, este puțin probabil că vor fi capabili să-l folosească în afara ședinței, întrucât vor rămâne dependenți de terapeut. De asemenea ar trebui să fie evident că procesul, cel puțin în acest caz, a conținut și elemente de terapie cognitiv-comportamentală și desensibilizare sistematică. Așa cum am afirmat în introducere, imageria ghidată amplifică eficient procesul terapeutic.

În acest caz, pe cât de intense îi erau coşmarurile, Michael a avut nevoie de doar câteva săptămâni pentru a le reduce cu 80% și apoi de câteva zile pentru a le elimina realmente. Odată ce a experimentat sentimentul de competență, au urmat câștigurile rapide și generalizarea. Același proces a fost folosit pentru a-l ajuta pe Michael să stăpânească alte simptome legate de anxietate și pentru a-i spori

performanţa şcolară.

Bibliografie

Jacobson, E. (1938). Progressive Relaxation: A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice, 2nd ed. Chicago: Univeristy of Chicago Press.

O’Connor, K. (1991). The Play Therapy Primer. New York: Wiley.

Tufa de trandafiri

Violet Oaklander

INTRODUCERE

Am întâlnit pentru prima oară exercițiul „Tufei de trandafiri“ în 1971, într-o carte numită Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing (Stevens, 1971). Cartea conține o varietate de exerciții de imagerie, speciale pentru adulți. Am considerat că acest exercițiu ar putea fi adaptat cu ușurință pentru a fi folosit cu copiii și l-am întrebuințat eficient timp de mulți ani.

ARGUMENT

Consider că folosirea fanteziei și imageriei ghidate reprezintă un instrument puternic pentru a-i ajuta pe copii să-și exprime emoțiile blocate, dorințele, nevoile, cererile și gândurile într-o manieră sigură, nonintruzivă. Adesea, tinerei persoane îi este mai ușor să răspundă la o metaforă despre viața sa decât realității dure. Folosirea fanteziei oferă o punte către viața interioară a copilului. Apoi copilul o poate privi, examina și, atunci când este pregătit, o poate lua în stăpânire. Această „luare în stăpânire“ a aspectelor metaforei care se potrivesc îi oferă copilului autonomie și îi întărește sinele.

DESCRIERE

Îi cer copilului să-şi închidă ochii, să respire adânc de câteva ori şi să-şi imagineze că este o tufă de trandafiri. „Sau poţi fi orice fel de tufă de flori, dar vom spune că eşti tufă de trandafiri.“

„Ce fel de tufă de trandafiri eşti tu? Eşti foarte mică? Eşti mare? Eşti o tufă bogată sau firavă? Ai flori? Dacă da, ce fel de flori? Ce culoare au? Ai multe flori sau doar câteva? Eşti pe deplin înflorită sau ai doar câţiva muguri? Ai frunze? Cum arată? Cum îţi sunt lăstarii şi crenguţele? Cum îţi sunt rădăcinile? Sau poate că nu ai rădăcini. Dacă ai, sunt ele lungi şi drepte? Sunt răsucite? Sunt adânci? Ai spini? Unde te afli: într-o curte? Într-un parc? În deşert? Pe lună? Poţi fi oriunde. Creşti într-un ghiveci, pe sol sau prin ciment? Ce se află în jurul tău? Mai există şi alte tufe de trandafiri sau eşti doar tu? Există copaci? Animale? Păsări? Oameni? Cum supravieţuieşti? Cine are grijă de tine? Cum este vremea pentru tine acum? Există un gard sau poate pietre în preajma ta?“

După cum puteţi vedea, în timp ce copilul se imaginează pe sine ca tufă de trandafiri, fac o mulţime de aluzii. Ofer numeroase sugestii şi posibilităţi. În opinia mea, copiii, în special cei care sunt defensivi şi adesea încordaţi, au nevoie de aceste sugestii pentru a se deschide în faţa asocierilor creative.

Îl invit apoi pe copil să-şi deschidă ochii şi să deseneze tufa de trandafiri, inclusiv peisajul în care se află aceasta. De obicei, adaug: „Nu-ţi face griji în legătură cu desenul — nu e necesar să fie cea mai bună lucrare a ta. Vei putea să mi-l explici“. Mai apoi, pe măsură ce copilul îmi explică desenul, iau notiţe. Îi cer copilului să descrie tufa de trandafiri folosind timpul prezent, ca şi cum el sau ea ar fi acea tufă. Adresez întrebări, vorbind direct cu tufa de trandafiri, precum: „Cine are grijă de tine? Eşti singură? Cine locuieşte în casa ta?“ şi aşa mai departe. După ce copilul s-a descris pe sine ca tufă de trandafiri, revin la notiţele mele şi citesc fiecare afirmaţie, întrebându-l pe copil dacă vreun lucru pe care l-a spus în rolul tufei de trandafiri se potriveşte în vreun fel şi pentru propria lui viaţă sau dacă îi reaminteşte de ceva.

APLICARE

Am folosit cu succes acest exercițiu în mod individual cu copiii, cu grupuri și chiar cu familii. Adolescenții, în special, reacționează la acest exercițiu, fetele și băieții deopotrivă. Pentru ei, este un exercițiu eficient de autodefinire, util totodată pentru aducerea la suprafață a unor trăiri mai profunde. Vorbind despre un trandafir care căzuse la pământ și se ofilea, un tânăr de 17 ani a recunoscut în fața mea, pentru prima oară, că simțea că trebuie să moară.

Gina, în vârstă de 8 ani, a spus despre sine ca tufă de trandafiri: „Am trandafiri roșii, nu am spini sau frunze și nu am rădăcini. Solul mă ajută. Sunt în Disneyland, pentru că îmi place să fiu fericită. Sunt protejată. [Exista un gard mare în jurul tufei de trandafiri.] Îngrijitorul are grijă de mine și mă udă o dată pe zi. Este o zi însorită. Sunt drăguță. Uneori mă simt singură. Sunt micuță și stufoasă. Nu plouă niciodată, dar uneori ninge. Pot vedea oameni. Sunt înconjurată de iarbă. Pot să cresc mai ușor dacă nu am rădăcini — dacă vor dori să mă replanteze, le va fi mai ușor“.

Când am revenit la lista cu răspunsurile ei, Gina a spus următoarele lucruri despre propria ei viață: (Sunt protejată) „nu e valabil pentru viața mea“. (Uneori mă simt singură) „O să-l văd pe tati în seara asta“. (Sunt micuță și stufoasă) „Mi-aș dori să fi fost micuță — sunt prea înaltă“. (Nu plouă niciodată, dar uneori ninge) „Nu-mi place ploaia. Aici îmi e dor de zăpadă“. (Dacă vor dori să mă replanteze, le va fi mai ușor) „Nu știu ce se va întâmpla cu mine“. Gina este adoptată, iar părinții ei s-au despărțit. De la despărțirea părinților, a prezentat numeroase simptome, cum ar fi plânsete, coșmaruri, lipsă de atenție la școală, comportament adeziv. Prin intermediul acestui exercițiu, am înțeles limpede că avea multe trăiri inconfortabile în legătură cu situația în care se afla — multă anxietate în legătură cu ce urma să se întâmple cu ea. Fusese până atunci incapabilă să exprime aceste emoții. Identificarea cu o tufă de trandafiri a facilitat începutul lucrului asupra grijilor ei.

Bibliografie

Oaklander, V. (2015). Ferestre către copiii noştri: Gestalt terapie pentru copii şi adolescenţi. Bucureşti, Editura Herald.

Singer, J.L. (1973). The Child’s World of Make-Belive: Experimental Studies of Imaginative Play. New York: Academic Press.

Stevens, J.O. (1971). Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing. Moab, UT: Real People Press.

Să ne prefacem că știm cum se face

S. Eileen Theiss

INTRODUCERE

Uneori, atunci când lucrezi cu copiii, ideile îţi vin pur şi simplu. Nu mai ţin minte când am început să folosesc această metodă de insuflare a încrederii, însă atunci când lucrezi în cadrul unei şcoli primare ai tendinţa să foloseşti orice funcţionează!

De câte ori pe zi este rugat un învăţător de către un copil: „Puteţi să-mi legaţi şiretul?“! Am văzut numeroşi învăţători îngenunchind şi legând acel şiret, fără să existe măcar o rugăminte! Îmi dau seama că este ceva ce ţine de siguranţă, dar ratăm atât de des ocazia de a-l implica pe copil într-o lecţie care să-i dezvolte abilităţile, responsabilitatea personală şi stima de sine.

Atunci când propria mea fiică era la grădiniţă, am făcut voluntariat o dată pe săptămână, ca asistentă a educatoarei. Educatoarea mi-a dat sarcina să-i învăţ pe copii să-şi lege şireturile. Imaginaţi-vă cele aproape douăsprezece chipuri tinere aliniate şi aşteptându-şi lecţia!

ARGUMENT

Copiii au nevoie de ocazii ca să-și dezvolte sentimentul de încredere în propriile abilități. În cartea Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World, Stephen Glenn scrie despre cât de important este să-i permitem copilului să devină independent. „Există o credință dominantă că părinții și educatorii buni le explică, așadar, copiilor cum stau lucrurile. Cu toate acestea, părinții și educatorii cu adevărat eficienți colaborează cu copiii pentru a-i ajuta să descopere explicații utile de unii singuri“ (Glenn, p. 76).

Atunci când un copil își dă seama cât de multe știe deja privind o anumită abilitate, chiar dacă e ceva dificil, copilul va depune efort în continuare și va încerca și alte abilități care-i păreau „de neatins“.

DESCRIERE

Am descoperit că, atunci când un copil învaţă să-şi lege şireturile, el sau ea cunoaşte deja câţiva dintre paşii necesari, pur şi simplu pentru că i-a observat pe ceilalţi făcând asta. Dacă-i cereţi acelui copil să-şi lege şireturile, de obicei va răspunde: „Nu ştiu cum“. Dar, dacă îi cereţi aceluiaşi copil să se prefacă a şti şi să vă arate cum se face, atunci copilul va parcurge cel puţin o parte dintre paşii necesari. Ce ocazie minunată se iveşte atunci pentru a remarca: „Ooo, ştii deja foarte multe! Iată cum termini...“! Alte fraze care generează un răspuns pozitiv includ: „Dumnezeule, dar ştii aproape tot!“ sau „Hei, tu doar mă păcăleai! Deja ştii cu adevărat o mare parte“. Folosind o situaţie imaginativă de joc, copilul îşi poate da frâu liber pentru a arăta ce ştie, fără teama eşecului.

Adesea acelaşi copil poate fi convins să-l ajute pe un altul. Amintiţi-vă că procesul este întotdeauna mai instructiv decât produsul, iar abilităţile învăţate ajutându-l pe alt copil pot fi mult mai utile ambilor copii decât capacitatea propriu-zisă de a lega un şiret.

La fel ca în cazul oricărei activităţi, terapeutul, educatorul sau părintele va avea ocazia de a observa modul în care copilul răspunde unei provocări sau face faţă frustrării.

APLICARE

Aș sugera acest exercițiu părinților și educatorilor în egală măsură, ca modalitate de încurajare a independenței și a stimei de sine la copiii mici. Consider că tehnica ar putea fi aplicată și altor abilități, deși nu am încercat încă acest lucru. Vedeți, ezit să-i cer fetei mele adolescente, în vârstă de 15 ani: „Prefă-te că știi cum să conduci în marșarier și scoate mașina de pe alee“.

Bibliografie

Glenn, S. (1988). Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World. Rocklin, CA: Prima Publishing and Communications.

SecŢiunea a doua

Tehnicile narative

5

Cuvinte pentru emoŢii

Heidi Gerard Kaduson

INTRODUCERE

O problemă frecventă în psihoterapia copiilor mici constă în neputința acestora de a-și verbaliza emoțiile. Întrebați direct, multor copii le este dificil să răspundă precis. Par că se protejează de emoții sau că nu reușesc să se conecteze la acele emoții care pentru ei sunt amenințătoare. Folosesc frecvent jocul „Cuvinte pentru emoții“ cu populația de copii pe care o tratez — cei mai mulți dintre ei cu deficiențe de învățare sau deficit de atenție. Printr-o structură narativă, jocul le acordă copiilor distanța necesară pentru dezvoltarea capacității de verbalizare a emoțiilor.

ARGUMENT

Copiii comunică cel mai bine prin intermediul jocului. Jocul este modalitatea lor de autoexprimare cea mai firească. Jocul reprezintă o formă specială de comunicare. Atunci când sunt implicați într-un joc, mecanismele de apărare ale copiilor sunt reduse, crescând probabilitatea de a vorbi despre emoțiile lor, întrucât sunt doar răspunsuri la o întrebare dintr-un joc. Jocul le permite copiilor să pună în scenă acele gânduri şi emoții de care sunt conştienți, dar pe care nu le pot exprima în cuvinte.

DESCRIERE

Terapeutul stă la acelaşi nivel cu copilul, fie la masă, fie pe podea. Terapeutul are 8 bucăţi de hârtie de 10 x 15 centimetri, o cariocă şi o cutie metalică de prăjituri, plină cu jetoane de poker. Prezentarea jocului în faţa copilului se face după cum urmează:

Terapeutul: Ne vom juca un joc numit „Cuvinte pentru emoţii“. Mai întâi aş vrea să-mi spui numele unor emoţii pe care un băiat sau o fată de [vârsta copilului] ani le are.

Copilul: Cum ar fi fericit?

Terapeutul: Fericit e un cuvânt bun. Voi scrie acest cuvânt pe una dintre bucăţile astea de hârtie. [în cazul în care copilul nu ştie să citească, terapeutul ar trebui să deseneze şi o faţă care să reprezinte emoţia.] Altă emoţie?

Copilul: Supărat?

Terapeutul: Da, e o emoţie bună — supărat. O voi nota şi pe aceasta aici.

Terapeutul continuă să adune de la copil cuvinte care descriu emoţii, asigurându-se că va fi notată fiecare emoţie necesară pentru explorarea comportamentelor problematice. Atunci când copilul nu oferă un cuvânt (de exemplu, nervos sau speriat), terapeutul îl poate sugera.

După ce toate emoţiile sunt notate fiecare separat pe câte o foaie, terapeutul le aliniază în faţa copilului.

Terapeutul: Aici sunt toate cuvintele care descriu emoţii. Am în mâna mea o cutie de „emoţii“. Poate că arată ca nişte jetoane de poker, dar în acest joc ele sunt emoţii. Mai întâi am să spun o poveste, apoi voi aşeza emoţiile pe aceste cuvinte.

Terapeutul relatează o poveste despre sine însuşi. După ce spune povestea, terapeutul continuă aşezând câteva jetoane de poker pe fiecare emoţie potrivită — modificând, dacă e necesar, cantitatea plasată pe fiecare dintre ele şi arătând că o persoană poate trăi mai multe emoţii în acelaşi timp. Terapeutul spune apoi o poveste neamenințătoare despre copil. Poate fi ceva despre sportul sau despre lucrurile distractive pe care le face copilul, cu o răsturnare de situație care să permită în egală măsură răspunsuri pozitive şi negative. Apoi copilului i se dă cutia cu „emoţii“ şi i se cere să marcheze ce ar fi simţit în acele situaţii.

Terapeutul: Acum aşază emoţiile pentru povestea aceasta.

Copilul: Aş fi atât de fericit.

Terapeutul: Fericit, OK. De ce ai fi fericit?

Copilul: Pentru că am înscris un gol.

Terapeutul: Alte emoţii?

Copilul: Da, trist. [aşază multe jetoane].

Terapeutul: O, asta e multă tristeţe. De ce ai fi atât de trist?

Copilul: Pentru că am pierdut jocul.

Următoarea poveste este spusă de copil, pentru ca terapeutul să-şi marcheze propriile emoţii. Amintiţi-vă că un copil îşi va proiecta emoţiile în orice poveste i se spune, iar terapeutul ar trebui să răspundă în consecinţă. Continuaţi până ce vor fi discutate aspectele fundamentale ale problemei actuale.

APLICARE

Tehnica le este utilă tuturor copiilor, dar în special celor care prezintă probleme comportamentale sau de anxietate. Tehnica îi permite terapeutului să vorbească despre și să investigheze aspecte care, în general, sunt prea amenințătoare pentru a fi abordate. Numeroși copii cu tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate sunt capabili să comunice destul de bine atunci când folosesc această tehnică.

CărŢile de joc pentru poveşti

Norma Y. Leben

INTRODUCERE

În conceperea jocurilor structurate pentru clienții mei (copii, precum și adulți și părinți), îmi place să folosesc obiecte care sunt disponibile cu ușurință în mediul lor. Un teanc de cărți de joc reprezintă un astfel de obiect. Ţinând cont de acest aspect, am creat mai multe jocuri cu cărți de joc, având obiective multiple (Leben 1994).

Dintre cele șapte jocuri de cărți structurate pe care le-am conceput, „Jocul cărților de joc pentru povești“ este preferatul meu, deoarece este simplu, dar reflectă cel mai bine ceea ce gândește clientul. Chiar și cel mai rezervat și tăcut copil participă la acest joc cu un anumit grad de încredere. Procesul jocului funcționează pentru un singur copil, pentru un grup mic de copii sau pentru membrii familiei. Sarcina terapeutului este de a asculta cu sensibilitate tema pe care fiecare jucător încearcă să o desfășoare în poveste.

ARGUMENT

Consider că acest joc este terapeutic, deoarece îi permite jucătorului să exprime, în cel mai sigur cadru, ce este îngropat în mintea sa. Relatarea poveștii într-o manieră lipsită de amenințare îi permite fiecărui jucător să-și transmită propria temă, dacă este ascultat de o ureche formată. Atunci când tema are un sens pentru jucător, sunt transmise uneori indicii ce pot aduce lumină asupra modului de rezolvare a problemelor actuale.

Un alt element terapeutic al acestui joc constă în participarea terapeutului, care oferă contribuții terapeutice în momente strategice, contribuții ce își găsesc ecou discret chiar și în cazul celor mai rezistenți clienți. Cu ajutorul cifrelor și literelor de pe cărțile de joc, chiar și cel mai lipsit de imaginație jucător reușește să spună ceva. Din moment ce fiecare teanc are un număr prestabilit de cărți, jucătorii pot vedea limpede când se va termina jocul (de exemplu, atunci când toate cărțile sunt întoarse cu fața în sus). Se evită astfel anxietatea inutilă generată de ghicirea finalului jocului. Din experiența mea, într-un grup mic, jucătorii își folosesc simțul umorului creând fire pline de aventură, însuflețind astfel procesul.

Jocul este eficient pentru atingerea următoarelor obiective:

• contribuie la diagnoza și evaluarea clientului,

• crește capacitatea de concentrare a jucătorilor,

• amplifică abilitățile de comunicare și

• oferă un antrenament al abilităților cognitive/școlare.

DESCRIERE

Terapeutul așază un teanc de cărți de joc standard și explică astfel cum fiecare jucător va întoarce câte două cărți atunci când îi vine rândul. Fiecare jucător va inventa un fir narativ care să includă numărul sau litera celor două cărți. Terapeutul va începe primul, pentru a pregăti scena. Dacă întoarce un Q și un 9, terapeutul poate spune: „A fost odată o regină minunată, care trăia într-un castel împrejmuit de 9 dragoni...“ Apoi următorul jucător întoarce două cărți și continuă povestea imaginată, plecând de la firul poveștii începute de predecesorul său.

Pe măsură ce povestea se dezvoltă, cărțile sunt aranjate în formă de spirală, așa cum se poate vedea în Figura 2–1. Terapeutul ascultă firele narative ale jucătorilor și oferă intervenții terapeutice atunci când îi vine rândul. De exemplu, după ce a fost rândul său de două ori, un jucător continuă să povestească despre bietul cățel care a rătăcit pe 6 străzi și s-a uitat în 8 tomberoane de gunoi în căutarea mâncării... și a fost urmărit de un bărbat masiv, cu un băț, și de 4 soții urâte de fermier. Terapeutul ar putea să ofere o remarcă terapeutică de asigurare, plecând de la propriile cărți (de exemplu, „atunci a trecut J pe acolo și l-a văzut pe cățelușul înfometat și s-a hotărât să-l ia acasă, să-i facă o baie caldă și să-i dea 4 biscuiți pentru căței...“) Un alt exemplu este cel al unui jucător care trage un Q și un 2 și spune „Era odată regina albinelor care tot zbura și a înțepat rău de tot 2 băieți“. Terapeutul poate continua povestea cu o atitudine de asigurare și rezolvare de probleme. „Băieții au fugit la vecinul lor de la apartamentul 6, care i-a ajutat să le treacă înțepătura de albină cu 8 linguri de amoniac și i-a trimis la camera de gardă, la spital.“

La fel alte exemple de teme violente precum armele, găștile, cuțitele și luptele ar putea fi contracarate prin stabilirea de limite și remarci care țin de lege și ordine. De pildă: „Deodată, a apărut un judecător înțelept, care a discutat cu membrii acestei găști și le-a dat de ales între a se reîntoarce la școală și a face servicii în favoarea comunității timp de 3 ani“.

Atunci când lucrăm cu copii abuzați, fiecare jucător are în aparență fie prea

puțin, fie prea multe de spus. Uneori pare că nu există nicio continuitate în poveste, deoarece fiecare jucător are propria sa temă. Chiar dacă a fost rândul altora, jucătorii par a reveni la propria temă. În acele momente, terapeutul trebuie să-și exerseze bunele abilități mnezice și, dacă este necesar, să mai joace încă un rând pentru a aduce contribuții terapeutice.

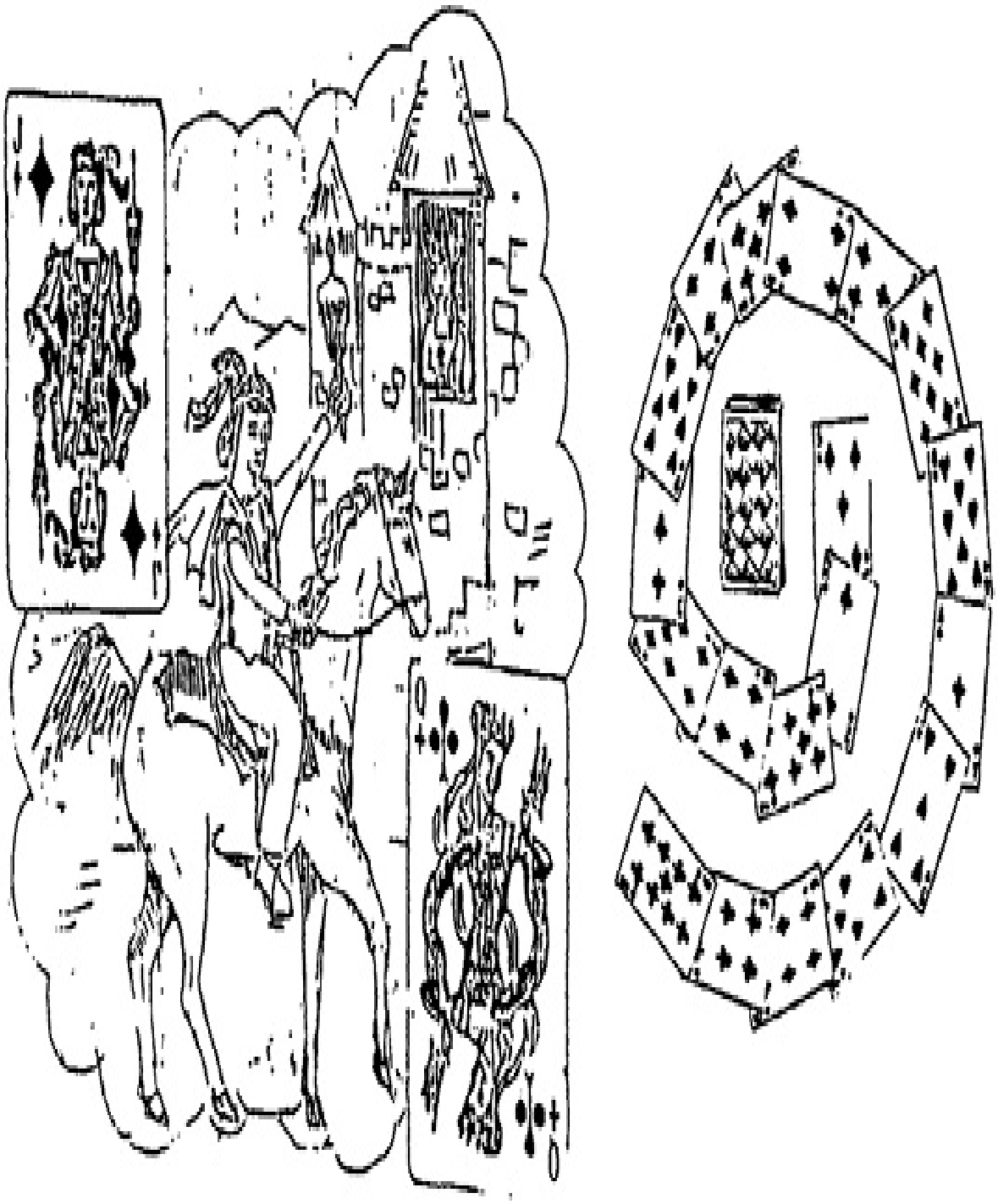


Figura 2-1

APLICARE

Această tehnică se aplică, aşadar, clienţilor cu ADHD (tulburare cu deficit de atenţie/hiperactivitate), ODD (tulburare de opoziţie şi comportament sfidător) sau celor cu stimă de sine scăzută, celor care sunt agresivi, retraşi sau deprimaţi. Funcţionează în cazul celor mai mulţi indivizi, familii sau grupuri.

Bibliografie

Leben, N.Y. (1994). Directive Group Play Therapy — 60 Structured Games for the Treatment of ADHD, Low Self-Esteem, and Traumatized Children. Pflugerville, TX: Morning Glory Treatment Center for Children.

Tehnica narativă cu ajutorul fetrului

Linda Mattingly

INTRODUCERE

Am luat pentru prima oară contact cu relatarea poveștilor cu ajutorul fetrului la Școala de Duminică*, la o vârstă fragedă. Folosirea lor îmi este atât de familiară, încât s-ar putea să-mi fie dificil să descriu activitatea narativă. Materialele necesare sunt disponibile și pot fi cumpărate cu ușurință de la o librărie sau un magazin dedicat hobby-urilor. Planșele de fetru constau într-un material asemănător cartonului, acoperit cu o bucată de fetru, de obicei de culoare neagră. Personajele, decorul și recuzita pot varia în funcție de tema poveștii. Aceste obiecte se lipesc de planșa de fetru asemeni unui magnet de frigider. De exemplu, la Școala de Duminică, povestea despre Arca lui Noe putea fi spusă folosind un număr mare de animale, nori de ploaie, un porumbel, personaje reprezentând familia lui Noe și așa mai departe. Această modalitate de relatare a poveștilor ia imaginile și cuvintele de pe pagina tipărită pentru a le oferi fluiditate și personalitate.

Acest lucru înseamnă pentru povestitor și publicul său o paletă mai largă de interacțiune și participare. Profesorul de la Școala de Duminică ar putea întreba: „Cine este bărbatul acesta cu un ciocan în mână?“ „N-o-e“, ar răspunde copiii. Profesorul le poate cere copiilor să selecteze și să numească animalele pe măsură ce le așază pe planșa de fetru, sub aparența îmbarcării pe arcă. Personajele din fetru pot fi înlocuite și mișcate pe măsură ce povestea avansează.

ARGUMENT

Tehnica narativă cu ajutorul materialelor textile este eficientă și la clasă. Am predat la o școală particulară într-o clasă cu mai multe niveluri, cuprinzându-i pe copii de la grădiniță până în clasa a patra. Dată fiind varietatea de abilități și niveluri ale clasei, le-am permis copiilor să aibă propriile lor planșe și materiale de fetru pentru a spune povești verbal și vizual, astfel încât elevii mai mici, care abia învățau să citească și să scrie, să nu fie dezavantajați.

DESCRIERE

În prezent, folosesc această tehnică într-o grădiniță specializată în diagnostic și terapie, de la un centru comunitar pentru sănătate mentală. Lucrez cu copii cu vârste cuprinse între 3 și 9 ani, cu tulburări emoționale severe, victime ale neglijenței și/sau abuzului. Adesea aceștia prezintă dificultăți suplimentare de comunicare, aceasta fiind o abilitate bazată pe încredere. Am observat că fetrul reprezintă un instrument foarte eficient pentru a încuraja comunicarea verbală și a crește stima de sine. Folosirea acestui instrument în terapie se face foarte diferit de contextul bisericii sau al școlii. Valoarea nu constă neapărat în povestea în sine, ci în modul în care copilul o prezintă și modul în care terapeutul o percepe. Copiii simt o mare mândrie atunci când inventează de unii singuri o poveste. Tehnica narativă poate încuraja imaginația, dezvăluind trăirile interioare ale copiilor și conceptele ce țin de imaginea de sine. Tipul de materiale alese de copil și modul în care acesta le folosește poate indica agresivitate, teamă, furie sau fobii. Valoarea interpretativă a poveștilor poate ajuta în mod direct în procesul de tratament al copilului. Copiii au libertatea de a se exprima, fără a implica direct vreo altă persoană. Cu toate acestea, pentru ochii și urechile antrenate, poveștile fac parte dintr-o imagine mult mai complexă, ceea ce face lucrurile similare interpretării lucrărilor artistice ale copiilor. Materialele alese de copil: vopsele, creioane, carioci etc. — modul în care le folosește: linii îngroșate, dure, închise; locul din pagină pe care desenează și ce este desenat, toate acestea au valoare interpretativă. La fel ca în artă, poveștile au un sens dincolo de suprafață, grăitor și util terapeutului. Dacă un copil alege să folosească în povestea sa personaje semnificative pentru putere, probabil că are nevoie să dețină mai mult control în viața sa. Dacă plasează pe planșa de fetru silueta unui adult sub un personaj de mărimea unui copil, atunci copilul indică propria sa importanță în relație cu poziția unui părinte sau a unui îngrijitor. Acestea sunt exemple contrastante, primul descriind un copil copleșit de adulți, al doilea un copil care îi domină pe adulții din viața sa. Într-un cămin, ambele circumstanțe pot determina numeroase conflicte. Atunci când copilul dezvăluie interpretarea pe care o are despre poziția sa în unitatea familială, terapeutul poate lucra pentru a echilibra relația. Un copil nu are înțelegerea necesară pentru a spune: „Mă simt superior sau inferior față de părintele meu, așa că folosesc comportamentul

problematic ca să comunic cât de furios sunt“.

Următoarea listă conține sugestii directoare pentru atunci când interpretăm narațiunile povestite cu ajutorul materialelor textile. Trebuie să subliniez că e vorba doar de sugestii. Fiecare terapeut trebuie să țină cont de contextul individual al copilului și de personalitatea acestuia.

Atunci când sunt folosite în relatarea de povești, indică:
Troli, vrăjitoare etc. Magi, zâne, unicorni Giganți, dinozauri, crocodili Soare, flo

Acestea sunt doar câteva exemple cu valoare interpretativă. Unele sunt mai evidente decât altele: armele sunt ușor de identificat ca trăiri agresive; câinii, pisicile, animalele domestice semnifică siguranță și afecțiune. Unele povești și lucrări de artă nu au un sens anume. Terapeuții au tendința de a căuta sensuri ascunse în tot și ar trebui să fie analitici în teoriile lor.

APLICARE

Următoarea poveste ilustrează cazul unui copil care se simte izolat de figurile masculine și căruia îi lipsește o figură paternă adecvată în viața sa. El percepe lumea ca învârtindu-se în jurul ierarhiilor feminine. Povestea este a unui băieţel de 7 ani, care a fost în multiple familii de plasament, de-a lungul unei perioade de patru ani. El şi sora sa, în vârstă de 5 ani, au fost luați din îngrijirea mamei din cauza neglijării și abuzului fizic. Este un copil furios, agresiv. Îi este dificil să se înțeleagă bine cu ceilalţi copii şi are adesea necazuri la școală. A fost diagnosticat cu ADHD de către un psihiatru de copii, cu toate acestea, a fost în stare să se concentreze pe povestea sa timp de douăzeci de minute. Citindu-i povestea, includeți interpretarea terapeutică pentru propria dumneavoastră înțelegere și evaluare.

Palatul reginei şi al regelui

Trăia odată în adâncul pădurii un unicorn. Într-o zi, o fetiță se plimba prin pădure și a întâlnit unicornul. Unicornul i-a spus că putea să-i îndeplinească orice dorință. Fata și-a dorit să fie prințesă, așa că a fost. A întâlnit un prinț și s-au căsătorit. Şi acum erau regina și regele. Apoi au avut un bebeluș, care era fetiță, care a crescut și a devenit prințesă. Iar prințesa a întâlnit un prinț și s-au căsătorit, iar prima regină și primul rege au murit. Şi prinţesa şi prinţul au devenit rege şi regină. A doua regină și al doilea rege au avut un bebeluș, care era fetiță... [Repetă procesul nașterii, căsătoriei și al morții de mai multe ori.] Apoi, într-o zi, s-a născut un bebeluș și era băieţel. Așa că el a crescut și a devenit cavaler și a avut o pisică și un câine. Apoi ultima regină și ultimul rege au murit. Iar cavalerul s-a transformat la loc în unicorn.

După ce ne-am consultat cu un specialist în interpretarea activității creative a

copiilor, am ajuns la următoarea teorie: Copilul simţea că femeile au toată puterea, referinţă la abuzul din partea mamei sale, pe care îl îndurase şi la care asistase aproape întreaga sa viaţă. În plus, în timpul haosului şi incertitudinii din viaţa lor, îşi asumase rolul de îngrijitor primar al surorii sale mai mici. Atunci când copiii sunt nevoiţi să-şi asume roluri de adulţi asistăm la o situaţie teribilă şi generatoare de confuzii. Copiii percep lumea într-un mod distorsionat. Le este imposibil să se bucure de copilărie odată ce le-a fost furată. Băiatul a revenit la tatăl său biologic, pe care nu-l văzuse de patru ani, dar pe care l-a vizitat recent împreună cu sora sa. Aşteptarea era ca el să accepte două noi surori vitrege, adolescente, şi o mamă vitregă. Tatăl este şofer de camion şi lipseşte de acasă cu săptămânile. Băieţelul este temător şi anxios, ştiind că va fi principalul bărbat într-un cămin cu patru femei. Ţinând cont de sechelele lăsate de mama sa, fricile lui sunt de înţeles.

Interpretarea acestei poveşti a fost utilă tratamentului. Am putut să abordăm aspectele legate de teamă în conexiune cu istoricul de abuz şi am redat societăţii un tânăr destul de sănătos din punct de vedere emoţional.

În poveste, băiatul este unicornul. El alege o figură care să reprezinte puterea, totuşi se simte incapabil să-şi controleze situaţia. Observaţi că genul feminin este menţionat întotdeauna primul. A subliniat ordinea. El îşi recâştigă poziţia ca unicorn în final, când ultima femeie din şir moare. Probabil simte că va îndura şirul de femei din viaţa sa şi că, în cele din urmă, va recâştiga controlul. Crede că, în cele din urmă, există speranţă şi pentru el. La fel cred şi eu.

---

* Şcoala de Duminică reprezintă un set de activităţi educaţionale dedicate copiilor şi tinerilor şi organizate la nivelul comunităţii de o instituţie religioasă creştină. (N.t.)

Cutia cu insigne

Jo Ann L. Cook

INTRODUCERE

Această tehnică de terapie prin joc s-a dezvoltat ca metodă de implicare a copiilor și adolescenților necomunicativi pentru a iniția comunicarea printr-o afirmație, mai ales atunci când doriseră inițial să rămână tăcuți. Deși refuzurile se pot extinde adesea la materiale mai tradiționale, pentru mulți dintre ei cutia de insigne — o cutie mare, plină de insigne cu diverse afirmații și logouri — a fost neobișnuită și le-a trezit curiozitatea. Cei mai mulți copii și adolescenți au cercetat și au ales acele insigne care păreau să descrie un sens sau un mesaj pentru ei. După succesul inițial cu acest material, l-am adaptat mai târziu ca tehnică de comunicare pentru încălzirea grupului. A fost o tehnică deosebit de eficientă pentru copii cu tulburare de achiziție a limbajului de tip expresiv, precum și cu preadolescenții și adolescenții care inițial sunt retrași și/sau rezistenți.

ARGUMENT

„Tehnica cutiei cu insigne“ permite prezentarea unui material care, deşi este familiar şi agreabil multor copii, nu are un aer infantil, şi cu care adolescenţii par a se identifica în mod special. Persoana poate explora şi alege cuvinte, fraze, afirmaţii sau imagini care îi permit să exprime emoţii, atitudini sau opinii, fără a-şi asuma riscul comunicării verbale. Existând ocazia iniţială de a accepta sau respinge o varietate de mesaje scrise, interacţiunea se poate deplasa de la tăcere la citirea unui mesaj scris. Adesea tehnica poate facilita într-o manieră mai confortabilă începutul comunicării verbale, care poate continua fără ca acel copil să se perceapă ca pierzându-şi reputaţia pentru că a întrerupt tăcerea.

DESCRIERE

Prezentarea tehnicii a presupus introducerea cutiei cu insigne drept o colecţie de diverse mesaje şi idei care pot fi interesante. Copilul este încurajat să le treacă în revistă sau îi sunt citite şi împrăştiate pe masă. Terapeutul îl poate invita pe copil să aleagă orice insignă despre care crede că exprimă ceva ce el şi-ar dori să comunice. Activitatea poate fi modelată, alegând o insignă, citind inscripţia, explicând de ce a fost aleasă şi prinzând-o apoi de haine. Insignele sunt mai atractive atunci când există o paletă largă de cuvinte sau mesaje diferite, de la serioase la comice.

APLICARE

Tehnica a fost folosită cu succes în lucrul individual cu copiii, în grupuri și cu familiile. Variațiunile au inclus numeroase aplicații spontane, cum ar fi persoane care poartă mai multe insigne, așezarea mai multor insigne pe spate, cu mesajul ascuns, apoi întoarcerea lor pentru a dezvălui alegerile, ordonarea insignelor pentru a crea monologuri sau dialoguri, precum și clarificări pentru argumentarea alegerilor. Printre frazele și mesajele strânse și folosite cu succes avem: „Fără efort, nu există câștig“; „Îmi doresc să cresc mare, nu să explodez“; „Întreabă-mă de ce port această insignă“; „Știu că știi“; „Câte o zi pe rând“; „Învăț să mă plac“; „Răcorește-ți motoarele“; „Fără panică“; „Mi-e egal“; „Copiii au nevoie zilnic de aprecieri“; „Te iubesc“; „Sunt iubit/ă“, precum și insigne albe și cu imagini. Opțiunea alegerii unei insigne ilustrate îi permite persoanei să prezinte ce ar scrie pe insignă dacă ar fi avut o descriere. Insignele albe permit inscripții originale.

9

Tehnica narativă cu ajutorul computerului

N. E. Brewer

INTRODUCERE

Această tehnică narativă cu ajutorul computerului a apărut mai întâi audiind o casetă audio cu Ruth Lampert (1989), în care aceasta descrie modul în care folosește computerul cu clienții, cerându-le să genereze o listă de emoții, pe care mai apoi o introduce în computer. În al doilea rând, am folosit cu succes cu unii dintre clienții mei copii tehnica narațiunii comune, care este o tehnică metaforică de consiliere dezvoltată de Richard Gardner (1971, 1986). Copiii par a fi mereu interesați de povești, atât să le asculte, cât și să le spună singuri, iar în prezent computerul pare a se afla în multe săli de clasă, școli, case și birouri. Este o tehnologie fascinantă pentru cei tineri (și pentru mine) și am estimat că era natural să-i încurajez pe tinerii mei clienți să utilizeze computerul pentru a-și spune poveștile.

ARGUMENT

Tehnica pare a-i ajuta pe clienți să-și spună poveștile luând o anumită distanță, ceea ce face lucrurile mai puțin amenințătoare, percepându-și totodată viața dintr-o perspectivă mai echilibrată. În plus, poveștile îl pot ajuta pe copil să genereze gânduri, emoții și acțiuni alternative pentru unele dintre luptele pe care le duce. Eu caut personajul care îl reprezintă pe copil și temele sau tiparele care ies la lumină, în special cele care au legătură cu interacțiunile relaționale și cu rezolvarea de probleme, și e posibil să adresez o întrebare sau două în legătură cu acestea. Copiii au aerul că se simt importanți atunci când lucrează la computer — fie direct, fie dictându-mi mie — iar acest lucru pare a le crește încrederea în propriile forțe. Deoarece se simt puternici și stăpânii propriilor povești (viețile lor), uneori pentru prima oară în istoria lor, această tehnică pare a le crește sentimentul de putere asupra universului.

DESCRIERE

La început îi sugerez copilului că poate folosi computerul pentru a spune o poveste cu început, mijloc şi un final, nu ceva ce s-a întâmplat cu adevărat sau ceva ce a văzut la TV sau în filme. De obicei ideea de a lucra la computer îl entuziasmează pe copil, iar acesta poate alege dintr-o diversitate de moduri în care să-şi spună povestea. Poate lucra direct la computer, scriindu-şi propria poveste; poate dori să scrie un paragraf şi să mă lase pe mine să scriu următorul paragraf, alternând rândul la computer până consideră că povestea este completă; poate dori să-mi dicteze mie povestea şi să mă lase să o scriu la computer, asemeni unei secretare. O clientă nu a vrut să-şi scrie povestea, dar a dorit să i se ofere cuvinte pe care să le scrie corect pe litere, iar din când în când folosea câte unul pentru a spune o poveste formată dintr-o propoziţie. Uneori reiau o poveste, cu un final diferit, dar mai sănătos, sugerând modalităţi mai constructive sau adecvate de gestionare a unei dificultăţi sau probleme de viaţă.

APLICARE

Am folosit această tehnică cu copii retraşi şi cu copii agresivi deopotrivă. Copiii retraşi par a se pierde pe ei înşişi în computer şi uită că sunt inhibaţi. Atunci când lucrăm împreună la crearea poveştilor lor, ei se simt conectaţi la altă persoană şi sunt încurajaţi să se autoexprime. Copiilor le place, ca şi mie, să vadă cuvintele care apar în faţa ochilor lor, cuvinte pe care ei le-au creat. Aparent, copiilor agresivi le place să deţină controlul şi puterea asupra acestei maşinării, deşi trebuie să lucreze respectând regulile computerului, altfel acesta nu va funcţiona. Ei sunt liberi să modifice finalul poveştii, dacă acesta nu rezistă probei timpului. Adesea copilul poate solicita tipărirea poveştii sale, pentru a o lua acasă şi a o împărtăşi familiei.

Uneori copiii au solicitat să lucreze la computer pe aceeaşi poveste, săptămâni în şir, şi este interesant să observăm cum poveştile lor se modifică şi se dezvoltă. Nu îmi fac niciodată griji legate de gramatică sau de scrierea corectă, cu excepţia situaţiilor în care copilul îşi doreşte să fie totul „corect“, iar de obicei verific acest lucru cu clientul înainte de a începe povestea, în loc să-i întrerup cursivitatea. Ocazional, atunci când un copil vorbeşte despre povestea sa, menţionează că şi mama sa este uneori ca în poveste, iar aceasta poate fi o deschidere pentru travaliul terapeutic productiv.

Consider computerul ca fiind un instrument multifaţetat, care poate genera o dezvoltare a tehnicilor actuale de terapie prin joc cu copiii, şi îi încurajez pe ceilalţi să preia această idee şi să improvizeze tehnici suplimentare în beneficiul micilor lor clienţi.

Bibliografie

Gardner, R. (1971). Therapeutic Communication with Children: The Mutual Storytelling Technique. New York, NY: Jason Aronson.

Gardner, R. (1986). The Psychotherapeutic Technique of Richard A. Gardner. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Lampert, R. (1989). Innovative Interventions in Child Adolescent Therapy. Long Beach, CA: MaxSound.

Folosirea metaforelor, a basmelor și a poveștilor În psihoterapia copiilor

Jamshid A. Marvasti

INTRODUCERE

Folosirea basmelor și a poveștilor cu scopul învățării și al vindecării este un fenomen străvechi. În ultimii ani, Milton Erickson (Zeig, 1980), Peseschkian (2005) și Bettelheim (2017) au folosit metafore, basme și fabule ca modalități de intervenție terapeutică. Peseschkian vede fabulele și parabolele ca fiind imagini și tablouri lingvistice (1986) care au abordat conflictul interior și au alinat tumultul emoțional cu mult înaintea apariției psihoterapiei.

Probabil că unul dintre primele exemple ale efectelor vindecătoare ale poveștilor este bine-cunoscuta carte a celor „1001 de nopți“. Basmele erau folosite de o Șeherezada captivă pentru a vindeca setea de sânge a unui conducător tiranic. În afară de a-l trata pe regele suferind, poveștile sunt posibile „tratamente“ pentru cititori și ascultători, aceștia asimilând lecții din ele și integrându-le la nivelul conștiinței lor (Peseschkian, 2005). Clinton (1986) a atribuit succesul poveștii Șeherezadei unui „tratament prin cuvinte“. Comparativ cu școala freudiană, susține Clinton, povestitul Șeherezadei „se conformează așteptărilor Bagdadului, nu ale Vienei. Asta înseamnă că doctorul este cel care vorbește, și nu pacientul, spunând basme care ating preocupările pacientului“ (p. 44). Probabil că primii psihoterapeuți amatori moderni au fost coafezele și barmanii, iar uneltele lor terapeutice, în plus pe lângă abilitățile lor de ascultare, erau întâmplările și istoriile de viață ale clienților lor.

Tehnica inserării de sugestii a fost concepută de Erickson pentru a transmite indirect sugestii pacienților, prin inserarea de mesaje conținând diverse aspecte nonverbale (O'Hanlon, 1987, p. 167). Sugestiile inserate sunt subliniate în timpul povestirii, prin modificarea registrului vocii terapeutului spre un timbru mai cald sau mai coborât, până în punctul în care sugestiile inserate câștigă „o voce a lor, proprie“ (Mills și Crowley, 1986, p. 140).

Tehnica descrisă în acest capitol este foarte mult influențată de psihoterapia ericksoniană și de munca lui Peseschkian (2005, 1986) și a lui Mills și Crowley (1986).

ARGUMENT

În terapia prin joc, poveştile pot fi folosite pentru a sugera noi posibilităţi şi pentru a obţine întreaga atenţie a clientului (Wilk 1985), pentru a trezi abilităţi (Lankton şi Lankton 1983), pentru a insera sugestii (Zeig, 1980) şi pentru a pune bazele speranţei şi optimismului prin expunerea clientului la un final fericit.

Mulţi clinicieni consideră că, din moment ce basmele şi povestirile sunt lipsite de confruntarea şi de abordarea directă a simptomelor clientului, ele nu declanşează rezistenţă. Copiii integrează componentele poveştilor şi dezvoltă noi atitudini faţă de conflictele lor. Ei pot împrumuta în mod inconştient abilităţile şi soluţiile pe care protagonistul metaforei le foloseşte pentru a-şi depăşi problemele.

Argumentul pentru utilizarea metaforelor se bazează pe premisa că metaforele pot trece de nivelul conştient şi pot pătrunde în inconştientul copilului. Deşi nu sunt disponibile cercetări ştiinţifice pentru a dovedi sau infirma această teorie, multe studii de caz şi afirmaţii anecdotice demonstrează influenţa metaforelor asupra nivelului inconştient (Marvasti, 1996).

Metaforele ne ajută să utilizăm cunoştinţele sau experienţele deja trăite pentru a conferi sens noilor experienţe (O'Hanlon 1987, p. 72). Aplicarea directă a „metaforei terapeutice" prin intermediul naraţiunii produce rezultate terapeutice. În general, povestea este o ţesătură complexă de observaţii, învăţăminte, intuiţii şi obiective care-i transmit copilului un mesaj important (Mills şi Crowley, 1986, p. xix).

Nu este necesar ca micuţii să încerce să tragă concluzii din povestea care le este prezentată; ei pătrund cu uşurinţă în lumea ei, prin puterea imaginaţiei. Această putere a imaginaţiei reprezintă elementul schimbării şi al vindecării. Metaforele poveştii activează imaginaţia copilului cu scopul vindecării prin putere, cunoaştere de sine şi transformare (Mills şi Crowley, 1986, p. xxi). Poveştile modifică tipul de învăţare, de la concepte abstracte şi teoretice la modalităţi cognitive însufleţite şi imaginative.

DESCRIERE

Cu ajutorul diagnozei de orientare psihodinamică prin joc, terapeutul va vedea lumea copilului prin ochii acestuia şi va identifica nevoile interpersonale ale copilului, calităţile acestuia, conflictele, eroii şi temerile lui (Marvasti, 1994). Apoi, pe baza acestor constatări diagnostice, terapeutul va crea o poveste cu un erou (protagonist) care are aceleaşi conflicte, comportamente şi slăbiciuni ale eului, dar pe care le va depăşi învăţând noi abilităţi şi mecanisme de a face faţă situaţiilor. Finalul acestor poveşti este întotdeauna pozitiv şi cu succes. Accentul cade mai degrabă pe aspectele valoroase, şi nu pe pierderi, pe potenţial, şi nu pe slăbiciune, pe speranţă, şi nu pe disperare, pe soluţii, şi nu pe probleme, pe puterea de vindecare, şi nu pe patologie. În această tehnică, păpuşa terapeutului conduce păpuşa copilului în căsuţa păpuşilor şi creează împreună o poveste. Păpuşa terapeutului direcţionează rezultatele poveştii spre un final plin de succes, fericit şi pozitiv. Povestea poate fi spusă în căsuţa cu păpuşi, în timp ce un grup de păpuşi stă în cerc în jurul unui foc şi ascultă, sau în camera de joacă împreună cu animale de pluş care stau în cerc, alături de copil. Păpuşa terapeutului închide treptat ochii tuturor celorlalte păpuşi, relaxându-le până ce acestea par a fi într-o stare asemănătoare transei. Acest lucru îl poate ajuta pe copil să alunece şi el într-o transă. Păpuşile şi animalele de pluş sunt apoi lăsate să se relaxeze şi să asculte povestea păpuşii despre „zilele bune“ şi „finalurile fericite“. Povestea păpuşii poate conţine metafore şi sugestii inserate, subliniate pe o voce lentă, ritmică şi cu schimbări vocale precum modificări ale tonului sau volumului.

Clinicienii au folosit surse variate de materiale pentru inventarea de poveşti, cum ar fi temele din poveştile cu zâne, din filme şi desene animate, iar uneori, imaginaţia terapeutului sau a copilului. Câteva ingrediente fundamentale de creare a poveştilor menţionate de Mills şi Crowley (1986) şi necesare în construirea unui fir metaforic al poveştii includ: (1) prezentarea unui conflict metaforic similar cu cel al copilului; (2) personificarea proceselor inconştiente, prin intermediul unor personaje diferite, cum ar fi eroii şi ticăloşii, care simbolizează potenţialul şi fricile protagonistului; (3) integrarea unor situaţii de învăţare analogă care rezultă în victoria şi succesul protagonistului; (4)

prezentarea unei crize metaforice care devine în cele din urmă un punct de turnură în rezolvarea conflictului; (5) dezvoltarea unui nou sentiment al identităţii protagonistului din momentul victoriei sale şi (6) încununarea acestui deznodământ cu o sărbătorire și sentimentul unei noi identități (Mills și Crowley, 1986, p. 138).

APLICARE

Acest tip de tehnică poate fi util în cazul copiilor care au putere de imaginație și capacitatea de a fantaza. Tehnica a fost folosită pentru tratamentul copiilor nevrotici: copii cu fobie, depresie, anxietate, agresivitate și victime ale traumelor emoționale sau fizice.

Calităţile terapeutului pot fi la fel de importante precum cele ale clientului. Terapeutul ar trebui să fie creativ, intuitiv, imaginativ și familiar cu cultura clientului și metaforele, basmele și parabolele acesteia.

Bibliografie

Bettelheim, B. (2017). Psihanaliza basmelor. Bucureşti: Editura Univers.

Clinton, J. (1986). Madness and cure in the Thousand and One Nights. In Fairy Tales and Society: Illusion, Allusion and Paradigm, ed. R. Bottigheimer, pp. 1–65. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Lankton, S. şi Lankton, C. (1983). The Answer Within. New York: Brunner/Mazel.

Marvasti, J.A. (1994). Play diagnosis and play therapy with child victims of incest. În Handbook of Play Therapy, Volume II, ed. C. Schaefer şi K. O'Connor, pp. 319–348. New York: Wiley.

Marvasti, J.A. (1986). Ericksonian play therapy. În K. O'Connor şi L.D. Braverman. Play Therapy Theory and Practice: A Comparative Case-Book. New York: Wiley.

Mills, J.C. şi Crowley R. (1986). Therapeutic Metaphors for Children and the Child Within. New York: Brunner/Mazel.

O'Hanlon, W.H. (1987). Taproots: Underlying Principles of Milton Erickson's Therapy and Hypnosis. New York: Norton.

Peseschkian, N. (2017). Poveşti orientale ca instrumente de psihoterapie. Bucureşti: Editura Trei.

Peseschkian, N. (1986). Psychotherapy of Everyday Life. Berlin: Springer Verlag.

Wilk, J. (1985). That reminds me of a story. Family Therapy Networker 9(2):45–48.

Zeig, J.K. (1980). A Teaching Seminar with Milton H. Erickson. New York:

Brunner/Mazel.

Metaforele verbale sau prin artă pentru copiii care trăiesc pierderea

Glenda F. Short

INTRODUCERE

Lucrul cu copiii ai căror părinţi divorţează sau cu copii care au trăit o pierdere îi oferă terapeutului ample oportunităţi de a folosi direct tehnicile terapiei prin joc. O tehnică pe care eu o folosesc este cea a creării metaforelor verbale sau prin artă, astfel încât copiii să-şi folosească abilităţile cognitive, emoţionale şi creative pentru a se autoexprima după ce a avut loc o pierdere. Copiii sunt îndrumaţi să discute despre cum erau vieţile lor înaintea pierderii şi să compare cum sunt vieţile lor acum, după pierderea respectivă. Ei încep să înţeleagă ce a însemnat acea experienţă şi ce înseamnă acum, în momentul lucrului cu metaforele.

ARGUMENT

Activitatea de acest gen este terapeutică pentru copii, deoarece îi determină să înceapă să se gândească și să-și identifice emoțiile. Activitatea le oferă copiilor ocazia de a-și exprima emoțiile și de a și le lua în stăpânire prin intermediul desenării de imagini, oferindu-le mijloace suplimentare de exprimare atunci când reușesc să-i explice terapeutului ce s-a întâmplat în viețile lor. Adeseori le cer copiilor să deseneze o imagine care să descrie cum s-au simţit înaintea divorţului, apoi să deseneze o imagine despre cum se simt acum, când divorţul se întâmplă.

Lucrez pornind de la premisa că atunci când un terapeut reușește să-i ajute pe copii să-și identifice, exprime și stăpânească propriile emoții, ei vor fi în stare să preia aceste abilităţi și să le folosească în viețile lor, indiferent de vârstă, atunci când apar pierderea și confuzia.

Am inclus un exemplu, intitulat A. O floare cu un cer albastru, soare galben și iarbă verde. Celălalt exemplu, numit „o floare moartă“, vorbește de la sine.

DESCRIERE

Copilul este întrebat despre emoţiile sale şi despre viaţa de dinaintea pierderii. Este invitat să identifice şi să exprime emoţiile pe care şi le aminteşte despre viaţa sa şi chiar să relateze povestiri despre cum era viaţa sa înaintea pierderii.

În continuare, copilul este invitat să discute despre cum i-a schimbat viaţa pierderea şi ce simte acum în legătură cu viaţa sa. Din nou, este util pentru copil să folosească povestirile, astfel încât să transpună totul în cuvinte.

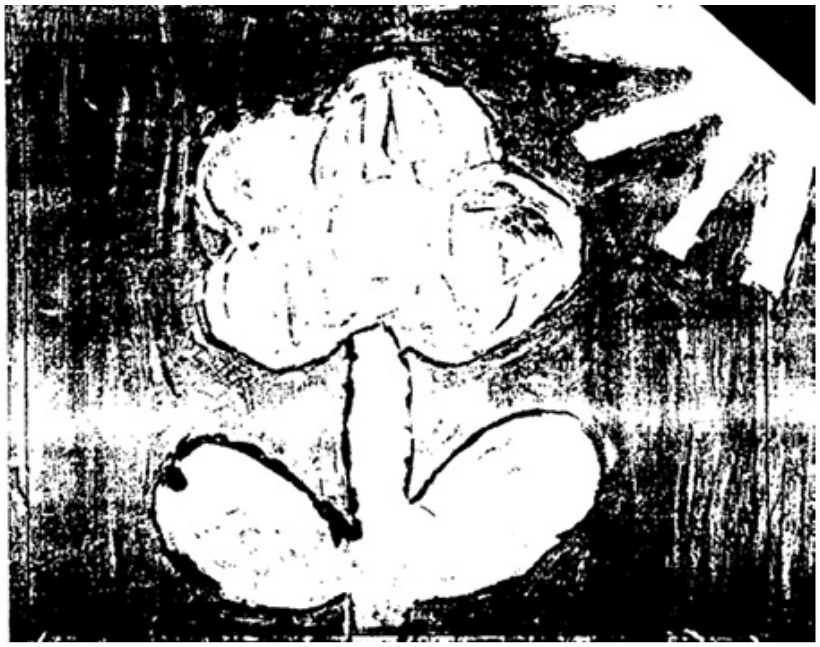
Terapeutul oglindeşte apoi cuvintele copilului şi-i cere acestuia să se gândească la un lucru din natură sau din viaţa sa pe care l-ar putea desena, pentru a arăta cum era viaţa sa înaintea pierderii, şi să deseneze apoi cum este viaţa sa după pierdere.

APLICARE

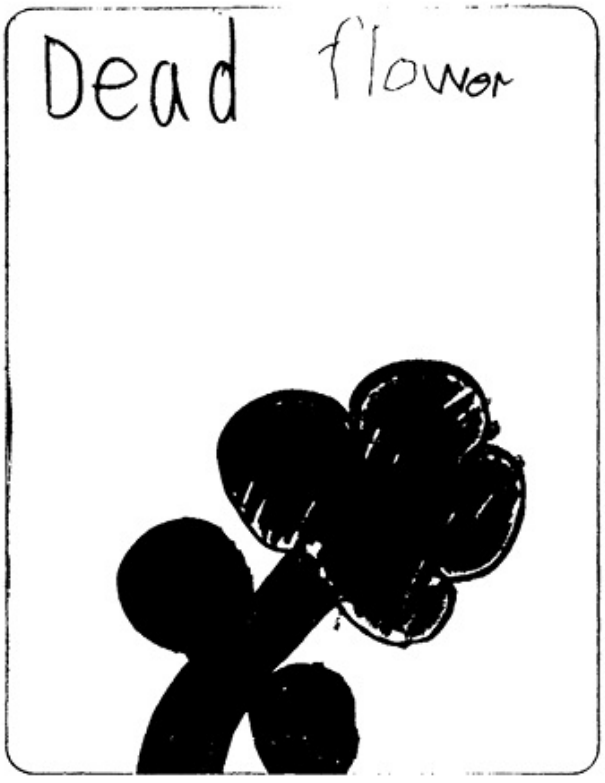
Folosesc această tehnică în principal cu copiii care trăiesc o pierdere: un divorţ, boala proprie sau a unui membru al familiei sau moartea unei persoane de ataşament semnificative.

Exemplul A ilustrează imaginea vieții înaintea divorțului prin care a trecut un copil în vârstă de 6 ani. Fetița a desenat o floare, soarele şi iarba verde, povestind că totul era minunat în familia ei. În cea de-a doua imagine (exemplul B), descriind viața după pierdere sau după divorțul părinților, ea a desenat imaginea unei flori fără culoare şi a numit-o „floare moartă“.

Copilul a reuşit să împărtăşească această metaforă cu ambii părinți, care au putut să înțeleagă mai bine ce a însemnat pentru acest copil de 6 ani pierderea familiei. Sentimentele fundamentale pe care copilul le trăia erau de tristețe şi neajutorare.



Exemplul A: „așa cum era înainte“



Exemplul B: „așa cum se simte acum“

Ghicește cuvântul din poveste

Mary Repp

INTRODUCERE

Jocul acesta seamănă ca formă cu tehnica narațiunii mutuale a lui Richard Gardner, cu elementul suplimentar al competiției pentru a încuraja interesul și implicarea copilului. Tehnica oferă o modalitate de analiză a poveștii. Am dezvoltat această activitate improvizând în camera de joacă și adunând informații de la diverse ateliere de lucru și seminarii.

ARGUMENT

Aflarea gândurilor, emoţiilor, a problemelor latente, a temelor şi tiparelor de coping** ale copilului reprezintă adesea o sarcină descurajantă. De obicei părinţii îi aduc pe copii la cabinet descriind comportamente care îi nemulţumesc (lovit, minciună, certuri etc.) fiind prea puţin conştienţi de ce anume ar putea motiva acel comportament. Noi, clinicienii, ştim că atunci când ajungem la aspectele care ţin de „proces“ înseamnă că oferim un tratament mai cuprinzător, precum şi rezultate pe termen lung. Chiar şi atunci când copilul este capabil să verbalizeze aceste aspecte (de exemplu, „Sunt trist că a plecat mami“), jocul de faţă are bogăţia suplimentară adusă de forma narativă: simboluri, aspecte complexe, metafore. Metaforele pot comunica indirect cu inconştientul. Terapeutul poate crea o metaforă terapeutică pentru a o folosi ca tehnică concentrată de tratament. Informaţia câştigată din poveste poate fi întreţesută uneori în alte părţi ale terapiei, oferind direcţie ritualurilor şi intervenţiilor parentale.

DESCRIERE

Fiecare trage un cartonaş pe care e scris un cuvânt şi trebuie apoi să inventeze o poveste cu un început, mijloc şi sfârşit. Apoi celălalt jucător încearcă să ghicească din maximum trei încercări care a fost cuvântul de pe cartonaş. Terapeutul poate evalua temele şi conţinutul poveştilor, poate oferi mesaje terapeutice în povestea sa şi-şi poate face o idee despre cât de bine poate un copil să alcătuiască şi să urmeze firul unei poveşti coerente. Cuvintele folosite pot fi alese individual pentru fiecare copil în parte, dar, în general, includ substantive precum: mamă, vrăjitoare, bebeluş, frate, monstru, peşteră şi diverse emoţii (înspăimântat, trist, singur etc.).

APLICARE

Tehnica se foloseşte cel mai bine cu un copil care are abilităţi de citire de nivel începător (de la 6–7 ani până la pubertate). Poate fi folosită ca experienţă în terapia prin joc destinată familiei, atunci când clinicianul consideră că părinţii pot participa adecvat la nivel abstract. Tehnica are cea mai mare utilitate în cazul copiilor care refuză să vorbească despre aspectele dureroase. Copiii la care doriţi să ajungeţi prin metode indirecte pot răspunde şi ei bine, din moment ce copilul este concentrat pe ghicirea cuvântului. Ca instrument de evaluare, tehnica este utilă în dezvăluirea temelor, abilităţilor de coping şi emoţiilor care altfel ar fi trecut neobservate. Aceste informaţii pot fi coroborate cu altele.

Bibliografie

Gardner, R.A. (1979). Therapeutic Communication with Children: The Mutual Storytelling Technique. New York: Science House.

** „Coping patterns“ este expresia folosită în literatura de specialitate pentru a denumi setul de strategii cognitive, emoţionale şi comportamentale prin care individul încearcă să facă faţă diverselor situaţii dificile cu care se confruntă. Pentru a facilita lectura, am preferat pentru traducere sintagma „tipare de coping“, deja intrată în uz, în locul formulării mai complicate „tipare de strategii de ajustare“.(N.t.)

Povestea eşarfei

Steve Harvey

INTRODUCERE

În mod normal, psihoterapeutul de copii vede numeroşi copii care prezintă dificultăţi extreme în a-şi controla expresia corporală. Acest lucru este în mod special valabil în cazul copiilor cu vârste cuprinse între 3 şi 7 ani, deşi astfel de dificultăţi pot continua chiar şi în anii adolescenţei. Adesea dificultăţile de acest tip sunt descrise ca ținând de tulburarea cu deficit de atenție/hiperactivitate. Deși în cazul acestor copii apare în mod limpede inatenția cognitivă, din tabloul clinic complet fac parte frecvent anxietatea și alte tulburări ale dispoziției. Mai mult, astfel de copii manifestă o rezistență extremă față de dialogul verbal despre problemele lor, făcând abordările cognitive tradiționale mai puțin eficiente. „Povestea eșarfei“ face parte dintr-o serie de abordări din Terapia prin joc dinamic folosite pentru a aborda acest aspect, precum și pentru a-i ajuta pe copiii mici să-și dezvolte organizarea expresivă la nivel fizic, nonverbal și să creeze activ metafore, pornind de la frazarea fizică mai organizată, sprijinindu-i astfel să-și dezvolte abilitățile de exprimare emoțională.

ARGUMENT

În mod obișnuit, copiii cu impulsivitate şi distractibilitate par a avea un control redus asupra exprimării lor corporale. Este ceva valabil mai ales când are loc trecerea de la o activitate la alta sau în tranzițiile din relațiile dintre oameni. Atunci când observăm exprimarea nonverbală a acestor copii, impresia generală este că ei pur și simplu nu se opresc. Dacă privim înregistrările video cu mai multă atenție, este limpede că un gest conduce la altul într-o așa manieră, încât acel comportament nu poate dezvolta o semnificație nonverbală în interacțiune. Mai mult, astfel de copii de obicei fie nu pot, fie nu doresc să-și descrie verbal experienţele emoționale. Episoadele interactive, când copiii interacționează cu adulții sau cu egalii lor de vârstă, tind să producă mai multă tensiune și frustrare decât catharsis. Câștigarea atenției acestor copii pentru a forma o alianță terapeutică este, de asemenea, destul de dificilă.

„Povestea eșarfei“ a fost concepută pentru a aborda astfel de problematici și pentru a-i ajuta pe acești copii să devină mai organizați în exprimarea lor nonverbală și în dezvoltarea imageriei verbale imaginative legate de comportamentul lor fizic real. Prin astfel de elemente, terapeutul îi poate ajuta pe acești copii să-și folosească exprimarea prin joc în mod metaforic, pentru a dobândi astfel o mai bună înțelegere și stăpânire necesare pentru rezolvarea și integrarea experienței lor afective.

DESCRIERE

În „Povestea eșarfei“, terapeutul, părintele (atunci când acest lucru este potrivit) și coterapeutul folosesc o eșarfă mare, de tip pânză de baldachin (cu un diametru de aproximativ 2,5 metri), făcută dintr-un material ușor și colorată atractiv. Opinia noastră este că în această activitate eșarfele funcționează mai bine decât parașutele, deoarece materialul se pretează la utilizări teatrale mai imaginative. Atunci când începe „Povestea eșarfei“, adulții prezenți țin eșarfa și o ridică sus și jos, în timp ce copilul se află sub ea. Terapeutul spune atunci povestea, vorbind inițial despre exact ceea ce face copilul. Copilului i se prezintă regula de a se mișca atunci când eșarfa este sus și de a se opri când eșarfa este jos. Chiar și în cazul copiilor care prezintă dificultăți extreme în a-și inhiba mișcările, cei mai mulți dintre ei sunt, în general, capabili să-și încetinească sau să-și oprească mișcările atunci când sunt acoperiți de eșarfă. Se pare că eșarfa oferă o condensare adecvată a energiei pentru a semnala în mod concret controlul comportamental.

Treptat, copilul și/sau părintele sunt încurajați să adauge imagerie verbală poveștii. De-a lungul unei serii de ședințe, copilul și părintele pot dezvolta, de obicei, o poveste lungă de câteva scene, care poate avea un început, un mijloc și un final.

În mod obișnuit, comentariile terapeutului încep cu: „A fost odată ca niciodată povestea unui băiat/a unei fetițe care [eșarfa este ridicată] sărea în sus [presupunând că micuțul sare către eșarfă]“. Eșarfa este apoi coborâtă, iar terapeutul subliniază: „Apoi [eșarfa este ridicată] el/ea a sărit și a întins mâinile să apuce eșarfa [terapeutul, urmând activitatea copilului]“.

Odată ce copilul este capabil să coordoneze mișcarea care începe și se încheie cu ridicarea și coborârea eșarfei și poate să inițieze mișcări ce pot fi reflectate verbal de către terapeut și/sau părinte, terapeutul poate introduce diverse stări emoționale, cerându-i copilului să creeze „o poveste fericită/tristă/furioasă“. În acest timp terapeutul reflectă activitatea fizică și starea emoțională a copilului mai degrabă decât să-i ceară copilului să prezinte o definiție clară a unor

exprimări ale afectului mai acceptabile din punct de vedere social. De exemplu, un terapeut ar putea spune, reflectând activitatea reală a copilului, „aceasta este o poveste despre un băiat fericit care se simte fericit sărind“. Dacă în timpul activității copilul ar da să apuce eșarfa, terapeutul ar putea spune că „aceasta este o fată fericită, căreia îi place să apuce lucruri“.

Odată ce copilul reușește să realizeze „un dans“ în jurul emoțiilor — dans care începe și se sfârșește în coordonare cu mișcarea eșarfei —, terapeutul adaugă cuvinte interactive poveștilor. Acest lucru pleacă de la presupunerea că activitatea fizică interactivă a copilului cu eșarfa are o anumită legătură cu interacțiunile sale cu persoanele semnificative. În mod obișnuit, astfel de afirmații includ lucruri precum „În această poveste fericită, acest băiat/această fată apucă tare și nu-i dă drumul eșarfei Mami“ și așa mai departe. Uneori se întâmplă ca un copil să fugă de sub eșarfă. În acest moment terapeutul ar putea adăuga: „Acest băiat/această fată fuge de...“ și apoi să-l întrebe pe copil de ce anume fuge. Întregul obiectiv al afirmațiilor și întrebărilor verbale este de a-l determina pe copil să înceapă să echivaleze verbal interacțiunile fizice cu eșarfa cu o poveste, într-o manieră metaforică. În acest punct, terapeutul încearcă să-l ajute pe copil să formuleze o poveste fizică și verbală care poate exprima emoții privind relațiile cu membrii familiei.

În contextul terapiei de familie, acesta este un moment deosebit de bun pentru a-l introduce pe părinte ca povestitor inițial, astfel încât părintele să înceapă să utilizeze comportamentul interactiv al copilului cu eșarfa ca stimul pentru o poveste a relației. În mod normal, părintele are nevoie să fie pregătit pentru a folosi comportamentul nonverbal real al copilului ca sugestie care să influențeze metafora verbală a poveștii propriu-zise. Astfel obiectivul terapeutului este ca interacțiunea fizică a copilului cu eșarfa să influențeze direct povestirea părintelui. Această folosire a modurilor expresive verbale și nonverbale, într-o manieră coordonată, pentru a dezvolta metafore poate fi destul de utilă în dezvoltarea relației.

APLICARE

Asemeni tuturor tehnicilor folosite în terapia prin joc dinamic, Povestea eșarfei poate fi adaptată pentru a fi folosită în familii cu copii de orice vârstă. „Povestea eșarfei“ s-a folosit cu succes de mame și copii de aproximativ 2 ani care trăiau dificultăți relaționale. Desigur, în aceste cazuri relatarea poveștii este mai mult pentru beneficiul părintelui decât pentru cel al copilului, iar, în mod obișnuit, terapeutul folosește eșarfa mai mult ca metaforă pentru atașamentul dintre părinte și copil într-un sens direct, pentru a–l focaliza mai bine pe părinte asupra expresiilor noverbale ale nevoilor și distresului copilului. Atunci când folosește „Povestea eșarfei“ cu copii preșcolari, e limpede că terapeutul trebuie să cunoască, așadar, câteva povești mai concrete, directe și simple care în mod normal captivează atenția copiilor de această vârstă. Atunci când folosește tehnica cu copii de vârsta școlii primare, pentru a avea succes, terapeutul trebuie să adapteze povestea astfel încât să integreze acțiuni și cuvinte care să-i ajute pe acești copii mai mari să înceapă să manifeste un interes față de comportamentul lor fizic propriu-zis.

Tehnica narativă cu ajutorul obiectelor

Jackie K. Frederiksen

ARGUMENT

Tehnica narativă le permite copiilor să identifice emoţiile şi să înveţe consecinţele situaţiilor în care sunt implicaţi. Este o tehnică ce poate fi utilă tuturor consilierilor. Este uşor de folosit, iar rezultatele sunt extrem de benefice. Copiii adoră să spună poveşti folosind această tehnică şi, de obicei, într-o şedinţă de 30 de minute pot spune până la patru poveşti.

DESCRIERE

Mai întâi, adunaţi cinci obiecte din camera de joacă, folosind lucruri variate, precum un rechin, ceşti de jucărie, soldăţei, ochelari de soare, chei, păpuşi, unghii false, o oglindă etc. Prezentaţi apoi cei cinci itemi şi explicaţi regulile povestitului copilului de vârsta şcolii primare. Conform acestor reguli, copilul trebuie să aleagă un obiect pe care să-l folosească în povestea sa. În al doilea rând, trebuie să spună o poveste care să fie interesantă, deoarece toată lumea vrea să audă o poveste bună. În al treilea rând, povestea trebuie să ne înveţe o lecţie sau să aibă o morală. Spuneţi-i copilului că veţi asculta ce spune, iar pe urmă îi veţi repeta povestea. Copilul spune apoi povestea, folosind un obiect la alegere. Este uluitor ce vor spune copiii. Pe măsură ce copilul spune povestea, încercaţi să vă daţi seama cine este el în poveste şi despre ce este conflictul. De asemenea încercaţi să înţelegeţi care este emoţia cu care copilul se simte inconfortabil: ruşine, vulnerabilitate, teamă sau altă emoţie. În final copilul spune morala sau lecţia pe care povestea o transmite ascultătorului. Reluaţi apoi povestea, spunând-o într-o manieră orientată către rezolvarea de probleme. Reluarea poveştii ne face să ascultăm cu atenţie şi, uneori, dacă finalul nu transmite o învăţătură, puteţi intercala una, într-o manieră nonamenințătoare. Obiectivul este de a spune povestea şi de a o repovesti pentru a-l învăţa pe copil despre consecinţe şi identificarea emoţiilor. Are caracter terapeutic, deoarece copilul vă poate descrie ce se întâmplă în viaţa sa, într-un mod lipsit de amenințări, dar totodată dezvăluindu-se.

APLICARE

Tehnica poate fi folosită cu o largă varietate de copii. Am folosit-o cu copii abuzaţi, agresaţi, cu copii retraşi sau neglijaţi. Am lucrat cu o fată care mi-a relatat de curând, în timpul unei şedinţe obişnuite de consiliere, că a fost molestată de iubitul mamei sale. Ca urmare a raportului Serviciilor de Protecţie a Copilului, familia a fost nevoită să meargă la poliţie, iar iubitul s-a mutat în altă parte. S-a dovedit că fata mă minţea în legătură cu abuzul, pentru a scăpa de iubitul mamei. Mama a fost extrem de supărată de întregul incident: mersul la poliţie, mutarea prietenului şi de faptul că aşa ceva a fost raportat. A discutat cu mine de nenumărate ori despre ruşinea prin care fiica sa îi făcuse să treacă. M-a învinovăţit şi pe mine pentru că am raportat ceea ce îmi spusese fiica, din moment ce provocase atâta ruşine familiei. Când am adus-o şi pe fată în cabinet, am spus poveşti. Toate poveştile pe care le-a spus aveau legătură cu a da de necaz pentru furt sau minciună. În fiecare poveste, folosind patru obiecte diferite, fie mama era furioasă pe ea pentru că fusese obligată să meargă la secţia de poliţie şi pentru toată agitaţia provocată, fie ea şi mama erau foarte stânjenite, având senzaţia că toată lumea se holbează la ele. Într-o poveste pe care a spus-o folosind oglinda, a povestit cum ea şi mama încercau să meargă la un bal. De fiecare dată când ajungeau acolo, cineva se holba la ele. Prima oară era pentru că îşi uitaseră pantofii, aşa că au fost nevoite să se întoarcă acasă şi să şi-i ia. Reîntoarse la bal, îşi uitaseră rochiile, apoi machiajul. Dar, de fiecare dată când reveneau la bal, toată lumea le fixa cu privirea. Mama era stânjenită, şi asta era din vina fiicei. Una dintre lecţiile învăţate de fată era despre toată stânjeneala şi ruşinea pe care i le provocase mamei. Pe măsură ce spunea povestea, am putut să văd ilustrate în aceste poveşti lucrurile pe care i le spusese mama acasă. Problema stânjenelii şi a comunicării unor lucruri pe care nu trebuia să le spună erau foarte evidente. Poveştile ilustrau, de asemenea, dezamăgirea simţită de mamă faţă de fiica sa şi, îmi imaginez, faţă de propria persoană.

SECŢIUNEA a treia

Tehnici din artele expresive

Tehnica desenului Înainte și după

Donna Cangelosi

INTRODUCERE

Această tehnică a fost dezvoltată pentru a fi folosită cu copiii din familiile divorţate şi separate. Este o extensie a tehnicii desenului familiei în acţiune (Burns şi Kaufman, 1970) şi poate fi folosită cu scop diagnostic şi ca instrument în psihoterapie.

ARGUMENT

De ce le este utilă copiilor această tehnică

Celor mai mulţi copii le place să deseneze şi vor găsi acest exerciţiu mai puţin ameninţător comparativ cu discuţiile despre o experienţă supărătoare sau despre o pierdere, care probabil sunt trăite ca fiind copleşitoare şi extrem de derutante. Mai mult, acest exerciţiu îi permite copilului să împărtăşească percepţii şi emoţii într-un ritm care este confortabil şi sigur.

Freud (1999) şi Niederland (1979) observă că tot ce s-a pierdut trebuie înlocuit. Ei consideră că exprimarea creativă, în sine şi prin sine, îi oferă individului care a trecut printr-o pierdere semnificativă o experienţă reparatorie, de autovindecare. Atât la nivel cognitiv, cât şi la nivel emoţional, exerciţiul îl ajută pe copil să proceseze schimbările care au avut loc şi să jelească „înaintele“, acceptând totodată realităţile lui „după“ sau ale prezentului.

De ce această tehnică poate fi utilă terapeuţilor

Mulţi copii care au trecut prin divorţul părinţilor sau alte traume dezvoltă o defensă a pseudomaturităţii sau, pur şi simplu, se retrag pentru a face faţă experienţei lor. În consecinţă, abordările proiective generează adesea o ilustrare mai corectă a experienţelor interne ale copiilor şi, de aceea, îi oferă terapeutului o mai bună înţelegere a defenselor, conflictelor şi resurselor eului. Ţinând cont de aceste informaţii, terapeutul este mai bine pregătit pentru a oferi intervenţii acordate la percepţiile copilului, la preocupările şi resursele acestuia (atât interne, cât şi din partea mediului).

Ca instrument de diagnoză, exerciţiul poate fi folosit pentru a evalua percepţiile

copilului privind dinamica familiei şi locul său în cadrul unităţii familiale, atât înainte, cât şi după separare sau schimbare. În plus, pe lângă utilitatea sa diagnostică, tehnica poate fi folosită în terapie pentru a încuraja o discuţie despre schimbările, pierderile şi adaptările provocate de divorţul părinţilor sau de alte experienţe ale pierderii.

Desenele Înainte şi După pot fi folosite pentru a-l ajuta pe copil: (1) să se confrunte cu situaţia dureroasă care a avut loc; (2) să abordeze realitatea care a rezultat; (3) să recunoască şi să perlaboreze pierderile, câştigurile şi alte emoţii asemănătoare; şi (4) să-şi dezvolte abilităţi de coping. În privinţa ultimului aspect, terapeuţii pot folosi tehnica drept mijloc prin care să le ofere copiilor informaţii despre rezolvarea conflictelor, rezolvarea de probleme şi abilităţile care facilitează adaptarea.

DESCRIERE

Materiale:

Tehnica necesită hârtie de desenat, creioane, creioane cerate, carioci şi creioane colorate. Atunci când lucrăm cu copii care au probleme cu controlul impulsului, este util să folosim bucăţi de hârtie mai mici (aproximativ 22 x 28 cm) pentru a-i ajuta să-şi stăpânească anxietatea şi impulsivitatea. Atunci când lucrăm cu copii deprimaţi sau blocaţi, este util să folosim foi mari de hârtie pentru a contribui la încurajarea spontaneităţii şi a exprimării (Kissel 1990).

Indicaţii:

Cereţi-i copilului să deseneze o imagine a sa/a familiei înainte de separare, pierdere sau schimbare şi o altă imagine a familiei după acest moment (adică în prezent). Ce este inclus, exclus şi aranjarea fizică a membrilor familiei oferă informaţii diagnostice valoroase şi o modalitate de explorare şi rezolvare a problemelor.

APLICARE

Tehnica a fost concepută inițial pentru a fi folosită în activitatea cu copiii din familii divorțate sau separate. Totuși, de-a lungul timpului, i-am extins uzul pentru a-l include pe orice copil care a trecut printr-o schimbare de viață majoră, separare, pierdere sau traumă.

În plus, pe lângă abordarea pierderilor, tehnica este utilă în evaluarea schimbărilor pozitive ce au avut loc în urma evenimentului traumatic. Este util să căutăm aceste schimbări în desenele „după“ și să întărim și să contăm pe orice resurse, relații sănătoase și metode de coping care apar. De exemplu, am observat că adeseori în urma unui divorț, copiii se apropie de frații lor (de exemplu, în desenul „după“ se plasează pe ei înșiși mai aproape de unul sau de mai mulți frați sau dau dovada unei aparente similarități care nu era evidentă în desenul „înainte“). O astfel de legătură poate fi consolidată, pentru a contracara sentimentele de alienare, retragere și izolare ce pot fi trăite de copil. În plus, o relație apropiată cu un frate îl poate ajuta pe copil să se simtă mai puțin singur raportat la emoțiile sale. A ști că cel puțin o altă persoană simte la fel în legătură cu o anumită situație poate elimina povara sentimentului de inconfort dat de emoțiile amestecate și derutante ce rezultă adesea din divorțul părinților și alte pierderi.

Bibliografie

Burns, R.C. şi Kaufman, S.H. (1970). Kinetic Family Drawings (KFD). New York: Brunner/Mazel.

Cangelosi, D. (în curs de apariţie). Play Therapy with children from divorced and separated families. În The Playing Cure, ed. H. Kaduson, D. Cangelosi şi C.E. Schaefer, Northvale, NJ: Jason Aronson.

Freud, S. (1999). „Scriitorul şi activitatea fantasmatică“, În Opere 1, Eseuri de psihanaliză aplicată, Bucureşti, Editura Trei.

Kissel, S. (1990). Play Therapy: A Strategic Approach. Springfield IL: Charles C. Thomas.

Niederland, W.G. (1979). Trauma, loss, restoration and creativity. In The Problem of Loss and Mourning: Psychoanalytic Perspectives, ed. D.R. Dietrich şi P.C. Shabad, pp 61–82.

Baloanele cu emoŢii

Glenda F. Short

INTRODUCERE

Această tehnică a fost dezvoltată inițial pentru a-i oferi copilului un suport vizual cu ajutorul căruia să-și identifice, exprime și stăpânească emoțiile.

ARGUMENT

Tehnica le este utilă tuturor copiilor, generând amuzament și creativitate în perceperea și înțelegerea faptului că există multe emoții disponibile. Pot exista anumite emoții caracteristice anumitor oameni și/sau circumstanțe din viețile copiilor.

DESCRIERE

Copilul desenează trei sau mai multe baloane. În balonul numărul unu sunt așezate și verbalizate toate emoțiile pe care le știe copilul, balonul fiind numit „tot felul de emoții“. Şi celelalte baloane primesc nume. De exemplu, dacă un copil se confruntă cu emoții legate de un divorț, următorul balon ar putea fi numit „divorț“. Al treilea și al patrulea balon ar putea fi etichetate „Mami“ și „Tati“. Baloanele pot fi numite diferit, pentru a se potrivi problemei ce trebuie abordată. Din balonul cu „tot felul de emoții“, emoțiile sunt așezate în baloanele „Mami“ și „Tati“. Copilul exprimă și discută emoțiile. Uneori copilul are aceleași emoții sau emoții diferite față de părinți. Lucrurile sunt normalizate, iar adeseori, pe măsură ce copilul începe să înțeleagă ceea ce simte, anxietatea scade.

APLICARE

Activitatea poate fi realizată cu grupuri, familii, indivizi și grupuri de frați. Profesorii pot folosi această activitate cu copiii, pentru a aborda situații școlare și pentru a le permite copiilor să-și discute emoţiile în legătură cu situaţiile respective. Toate problematicile și evenimentele de viață pot fi subiecte ale „Baloanelor cu emoții“. La clasă copilul poate avea desenat un balon cu emoții numai al lui, pe care să lipească emoțiile zilnice. Există numeroase modalități creative în care puteți folosi această tehnică acasă, la școală sau în camera de terapie.

Artă magică

Ruby Walker

INTRODUCERE

Tehnicile proiective au fost folosite pentru a contribui la înțelegerea oamenilor încă de la finalul secolului al nouăsprezecelea. Goodenough (1926) a văzut o legătură între inteligenţă şi desene, iar Harris (1963) a studiat dezvoltarea desenelor siluetei umane, asociind maturizarea desenului cu dezvoltarea intelectuală.

Petele de cerneală ale lui Rorschach au fost printre primele teste proiective, în care o persoană își explorează trăirile interioare și conflictele răspunzând la un stimul ambiguu. În tehnica „Arta magică“ micuțul selectează culoarea hârtiei și a vopselei și, după realizarea desenului, identifică obiectele sau trăirile pe care i le transmite desenul. Semnificația stă în culorile alese, figurile, obiectele sau emoțiile descrise, așa cum sunt ele asociate cu întreaga imagine sau cu obiectele individuale alese din întregul desen. După ce copilul descrie desenul, îi adresez întrebări precum: „Ce îl face să arate ca... pentru tine?“ Asociez ceea ce spune copilul cu posibile trăiri interioare și sunt atentă la selecția culorii de către copil în raport cu hârtia și vopselele, precum și la intensitatea cu care copilul pregătește desenul. Acest lucru trădează reactivitatea emoțională a copilului, atunci când își pregătește desenul și vorbește despre el.

ARGUMENT

Valoarea terapeutică a tehnicii stă în libertatea de alegere a culorilor, în maniera de aplicare a vopselei şi în descrierea figurilor. Copiii cu probleme legate de control adoră libertatea şi lipsa controlului în activitatea lor. Succesul în crearea desenului reprezintă un imbold semnificativ pentru aceşti tineri care au o stimă de sine scăzută. Prin urmare folosesc tehnica cu copiii care abia încep terapia prin joc, astfel încât să aibă trăiri pozitive faţă de terapie şi faţă de activitatea lor în camera de joacă. Privirea încântată de pe figura copilului atunci când îşi deschide creaţia este neprețuită.

DESCRIERE

E necesară o gamă variată de hârtie glasată colorată, din care copilul poate alege liber o coală. Să aveţi la dispoziţie vopsele de tip tempera lichidă — roşu, albastru, galben, verde, alb, negru şi maro — şi alte culori variate, în recipiente cu o mică deschidere la vârf. Instrucţiunile pe care i le dau copilului sunt: „Îţi poţi alege o foaie de hârtie şi poţi folosi oricare dintre culorile din vopsele, cel puţin trei dintre ele, pentru a crea un desen magic. Poţi folosi culorile pentru a realiza orice linie, puncte sau pentru a desena orice figură dorești“. Un copil lipsit de încredere va dori ca dumneavoastră să alegeţi culoarea hârtiei, vopselele, să-i spuneţi unde să le pună şi aşa mai departe. Apreciaţi selecţia culorilor făcută de copil şi locul unde aşază vopseaua. E evident că e necesar să existe o zonă care să vă permită să ștergeți vopseaua dacă s-a vărsat sau s-a scurs atunci când aţi împăturit hârtia. După ce copilul întinde vopseaua, invitaţi-l să împăturească hârtia (marginile lungi împreună) şi spuneţi: „Desen magic, ce va desena azi [numele copilului]?“ Cereţi-i apoi copilului să ţină marginile hârtiei şi să desfacă pictura. Am la dispoziţie şi câteva culori cu sclipici şi îl las pe copil să le adauge picturii dacă îşi dorește. Pe urmă copilul îmi spune ce vede în imagine sau îmi descrie întreaga pictură. Îl întreb atunci: „Ce face desenul să arate ca... în ochii tăi?“ (Cohen 1988).

Recipientele cu vopsea selectate pentru pictură sunt foarte importante. Folosiți sticle care au o foarte mică deschizătură, nu mai mare decât o scobitoare rotundă. Dacă gaura este prea mare, se va vărsa prea multă vopsea, iar copiii care tind să devină hiperexcitaţi vor folosi prea multă vopsea şi vor face un haos. Încerc să păstrez instrucţiunile simple, astfel încât copilul să nu fie corectat sau să i se spună că folosește prea multă vopsea. Îmi place ca această activitate să fie nondirectivă, copilul menţinând complet controlul.

APLICARE

Acesta poate fi un exercițiu fantastic de deschidere pentru un nou client, dar este totodată un preferat al tuturor copiilor. Este aproape imposibil să faci aceleași desene de două ori și este o activitate încântătoare pentru orice copil. Ce e interesant e că am lucrat cu câțiva copii foarte agresivi care au stat jos și au creat desenul „Arta magică“ și au plecat simțindu-se mai bine în legătură cu ei înșiși. Este o tehnică proiectivă ce îi permite copilului să facă asociații libere și vă permite dumneavoastră să îi percepeți nivelul emoțional în timp ce se pregătește și descrie ceea ce vede. Folosesc activitatea pentru a consolida stima de sine a copiilor, fiind o tehnică nepreţuită pentru acei copii care simt că nu au niciun control asupra vieții lor. Folosesc tehnica pentru a le lăuda alegerile și a admira produsul final. E imposibil să faci o pictură „proastă“. Folosesc acest exercițiu cu grupuri mici, discutând despre divorț sau alte problematici. Încep prin a-i invita să deseneze o omidă, cu orice culori își doresc. Apoi, pe măsură ce discutăm transformarea omizii într-un cocon și apoi în fluture, împăturim omizile și, iată, avem fluturii. Descriu acest lucru ca fiind modul în care o situaţie precum divorțul se poate finaliza într-o experienţă pozitivă. Am folosit această tehnică și în tratamentul abuzului, în sensul în care copilul învață că și el trece printr-o transformare.

Bibliografie

Cohen, R., Montague, P., Nathanson, L. şi Swerdik, M.E (1988). Psychological Testing — An Introduction to Tests and Measurement. Mountain View, CA: Mayfield.

Goodenough, F.L. (1926). Measurement of Intelligence by Drawings. New York: Harcourt, Brace şi World.

Harris, D.B. (1963). Children’s Drawings as Measures of Intellectual Maturity. New York: Harcourt, Brace şi World.

Desenul cu ghemul de lână

Norma Y. Leben

INTRODUCERE

În urmă cu paisprezece ani, eram un psihoterapeut extenuat și supravegheam tratamentele de la un centru de tratament, având de tratat șaisprezece copii cu hiperactivitate și multiple alte probleme. Capcana era că nu exista niciun buget pentru jucării terapeutice. Parțial din motive ce au ținut de supraviețuire și parțial de dragul provocării, m-am inspirat din activitatea mea în domeniile grupurilor sociale***, intervențiilor corecționale, psihologice și al terapiei recreaționale. Rezultatul a fost inventarea unor jocuri cu buget redus, cu ritm rapid, care fac față chiar și celui mai hiperactiv, copil traumatizat și cu stima de sine scăzută. Desenul cu ghemul de lână este un astfel de joc, alături de celelalte 59 descrise în cartea mea (Leben, 1994).

ARGUMENT

Această tehnică oferă o alternativă pentru desenul cu creionul pe hârtie. Pentru copiii cu stima de sine scăzută, teama ca nu cumva să fie criticați nu le permite să se ducă spre instrumentele de desenat. Atunci când folosesc ghemul de lână, dacă nu le place cum e poziționat acesta, tot ce au de făcut este să-l reașeze. Este ceva lipsit de amenințare, fiind totodată antrenant chiar și pentru cei mai nesofisticați jucători. Nu există un model corect sau greșit. Această acceptare le conferă putere celor mai mulți dintre clienți. În plus jocul încurajează creativitatea, stima de sine și simțul observației. În timp ce-l privește pe copil „desenând“ cu ghemul de lână, terapeutul poate obține noi informații pentru diagnoză și evaluare.

DESCRIERE

Terapeutul pune la dispoziție un ghem de lână sau sfoară; este bună orice culoare sau grosime a firului. Terapeutul exemplifică jocul, desfășurând ghemul și apoi șerpuindu-l și modelându-l pentru a crea o parte a „desenului“ pe masă sau podea. Ghemul îi este înmânat primului copil, iar acesta este încurajat să continue „desenul“. Primul participant își ține „desenul“ pe loc, în timp ce un al doilea copil îl continuă. După ce a fost rândul tuturor copiilor, terapeutul inițiază o discuție despre „desenul“ grupului, realizat în colaborare.

În acest moment, terapeutul poate adresa grupului mai multe întrebări, pentru a discuta despre ce „se vede“ în desen. Fiecare răspuns va fi validat cu o recompensă (jetoane) sau cu aprecieri verbale.

Exemple ale câtorva dintre întrebări:

• Îmi poți spune ce litere ale alfabetului poți vedea?

• Ce forme vezi?

• Ce numere vezi?

• Ce fel de mâncare vezi?

• De ce anume îți amintește întreaga imagine: oameni, locuri sau evenimente?

Cu un ritm alert și recompense pentru jucători, ideile apar foarte rapid, iar nivelul de încredere al jucătorilor se îmbunătățește. Unii jucători mi-au spus drept feedback că în timpul jocului au avut impresia că „orice era OK“ și că s-au simțit încurajați de validarea vizuală a jetoanelor din recipientele lor.

În cazul copiilor care par a fi foarte timizi sau cărora ideile le vin într-un ritm mai lent, terapeutul îi poate încuraja să se miște în jurul mesei sau să facă un pas în spate, pentru a vedea dacă distanța suplimentară le stimulează imaginația. În

aceste situații, remarcile terapeutice pot fi de tipul: „Hai să ne uităm la această problemă din diferite unghiuri și să vedem dacă îți vine vreo idee“.

APLICARE

Tehnica se aplică în cele mai multe situații (indivizi, familii și grupuri) clienților cu ADHD, ODD, stimă de sine scăzută, clienților ușor de distras, impulsivi, agresivi și retrași.

Bibliografie

Leben, N.Y. (1994). Directive Group Play Therapy — 60 Structured Games for the Treatment of ADHD, Low Self-Esteem and Traumatized Children, Pflugerville, TX: Morning Glory Treatment Center for Children.

*** Metodă care ajută persoanele să funcţioneze mai bine din punct de vedere social prin experienţe de grup, facilitându-le, în acelaşi timp, gestionarea mai adecvată a problemelor individuale, de grup sau comunitare. (N.red.)

O lume din lut

Lynn B. Hadley

INTRODUCERE

„O lume din lut“ este o tehnică a artelor expresive care integrează proprietățile lucrului cu lutul, așa cum a fost descris de Violet Oaklander (2015), și principiile construirii lumilor din terapia jocului în cutia cu nisip (Sand Tray Therapy) (DeDomenico, 1988). Folosirea tehnicii se bazează pe recunoașterea teoretică și clinică a artei ca extensie a procesului de joacă (Dundas, 1978; Kramer, 1977).

ARGUMENT

Clinicianul de față a găsit în lut un mijloc puternic de facilitare a expresiei și de comunicare a unor problematici importante și a unor conflicte care mai înainte erau inaccesibile terapeutului și clientului. Oaklander descrie modelajul în lut ca fiind cel care „permite lucrul cu un proces intern fundamental“ (p. 90). Adăugarea figurinelor și a altor materiale le oferă clienților ocazia de a selecta simboluri care pot stimula exprimarea creativă a temelor personale, a experiențelor și emoțiilor. În plus, simbolurile tangibile îl pot încuraja pe un copil care poate fi rezistent sau căruia îi lipsește încrederea să folosească lutul.

DESCRIERE

Materiale necesare: lut de modelat, un suport pentru lut sau un suport rigid pentru afișaj, instrumente pentru lut, scobitori și bețișoare de lemn, figurine și simboluri variate. Clientului i se prezintă mai întâi lutul și proprietățile acestuia, prin modelare activă și „încălzire“ cu materialul. Terapeutul continuă, sugerându-i clientului că el sau ea poate crea o poveste sau o lume din lut, folosind materialele disponibile. Coșul cu instrumente și materiale este mișcat, pentru a fi în apropierea clientului. Clientul este anunțat că poate folosi lutul sau orice alte materiale pentru a crea această lume, iar dacă orice altceva este necesar, poate să-i ceară terapeutului sau să își ia acel lucru dintre celelalte materiale aflate în camera de terapie. (De exemplu, un pacient diabetic avea nevoie de vopsea roșie pentru a ilustra explicit sângele.) Unii clienți pot alege să modeleze lutul direct peste o configurație deja existentă. Acest proces poate încuraja încrederea în folosirea materialului, permițându-i totodată clientului să selecteze simboluri personale și să beneficieze de manipularea lutului. Accentul cade pe exprimarea creativă, nu pe abilitatea artistică. Toate metodele inițiate de client sunt acceptabile. Pe lângă observarea interacțiunii clientului cu materialele și cu lumea din lut, pe măsură ce aceasta se dezvoltă, terapeutul folosește, în timp ce clientul lucrează, tehnicile adecvate pentru a facilita procesul, cum ar fi tăcerea sau comentariile suportive și de reflectare. Observațiile specifice se pot referi la calitatea și intensitatea modului în care clientul folosește lutul, ordinea și alegerea simbolurilor selectate sau create, comportamentul verbal sau nonverbal înainte, în timpul și după crearea lumii din lut, inclusiv simboluri care sunt înlăturate, distruse sau modificate. Atunci când clientul a terminat, terapeutul își ia câteva minute alături de client pentru a privi lumea sau sculptura creată. Terapeutul îl invită apoi pe client să povestească despre lumea sa din lut. Orientarea filosofică a terapeutului, stadiul terapiei clientului, nevoile și obiectivele acestuia vor determina următorul pas. Terapeutul se poate concentra asupra aspectelor individuale sau asupra figurilor și temelor centrale sau poate sugera o extensie a activității, cum ar fi scrierea unei povești. Un obiectiv terapeutic poate fi să-l asistăm pe client în identificarea și găsirea sensului din reprezentarea sa. Pentru a păstra munca, putem face o fotografie.

APLICARE

Această tehnică a artelor expresive poate fi adecvată într-o gamă variată de situații pentru a facilita creșterea stimei de sine; a amplifica astfel comunicarea client–terapeut; a înlătura accentul de pe comunicarea verbală atunci când aceasta este folosită pentru apărare sau pentru evitarea contactului cu conținutul emoțional; a da formă concretă emoțiilor, fanteziilor, temerilor și experiențelor; a păstra sentimentul de control al clientului, reducând totodată tensiunea fizică în cazul clienților anxioși și agresivi. „Lumea din lut“ este recomandată de la vârsta de 10 ani în sus și pare a fi în mod special eficientă cu băieții.

Bibliografie

DeDomenico, G. (1988). Sand Tray World Play. A Comprehensive Guide to the Use of the Sand Tray in Psychotherapeutic and Transformational Settings. Oakland, CA.

Dundas, E. (1978). Symbols Come Alive in the Sand. Boston: Coventure.

Kramer, E. (1977). Art as Therapy with Children. New York: Schocken.

Nickerson, E. (1983). Art as a play therapeutic medium. În Handbook of Play Therapy, ed. C. Schaefer şi K. O'Connor, pp. 234–250. New York: Wiley.

Oaklander, V. (2015). Ferestre către copiii noştri: Gestalt terapie pentru copii şi adolescenţi. Bucureşti, Editura Herald.

Visele urâte

L.G. Agre

INTRODUCERE

Uneori, în situațiile de joacă, apar visele urâte. Această tehnică a apărut în urma lecturii despre lucrul cu visele din The Centering Book scrisă de Gay Hendricks și Russell Wills (1975) și despre programarea neurolingvistică (NLP) din cărțile lui Grinder și Bandler (1982, 1985).

ARGUMENT

Folosirea tehnicii îi permite copilului să înţeleagă că fiecare dintre noi îşi creează visele şi că putem alege să ne modificăm visele, dacă dorim. Tehnica îi dă putere copilului şi este deschisă: în funcţie de capacitatea sa intelectuală, un copil poate folosi principiile NLP pentru a-şi dezvolta obiective şi a se vizualiza realizând sarcini aşa cum şi-ar dori să le facă.

Atunci când un copil aduce vorba despre coşmaruri, eu îi vorbesc despre modul în care creăm visele în mintea noastră şi despre cum putem modifica aceste vise. Ne putem preface că avem propria telecomandă pe care putem apăsa pentru a ne modifica visele.

DESCRIERE

Mai întâi copilului i se cere să-şi descrie visul. Pe urmă discutăm despre cum i-ar plăcea să se sfârşească visul, despre cum ar putea să-l modifice. Îl rog apoi pe copil să facă un desen despre cum îşi doreşte să se sfârşească visul.

În continuare îi cer copilului să închidă ochii şi să-mi povestească despre vis. Atunci când ajunge la partea înspăimântătoare a visului, îi cer să strângă mâna ca şi cum ar avea o telecomandă, apoi copilul încheie visul aşa cum îşi doreşte el.

Atunci când copilul îmi spune că poate vedea noul final, îl ating uşor pe încheietura mânii sau pe braţ pentru a ancora noul final. Copilului i se spune apoi să deschidă ochii. Repetăm acest proces de cel puţin trei ori.

Îl invit pe copil să ia acasă desenul noului final şi să-l pună sub pernă. Următoarele două sau trei zile verific împreună cu copilul dacă am avut succes. Dacă nu, repetăm procesul.

APLICARE

Folosesc această tehnică cu un copil ale cărui coşmaruri par a fi rezultatul filmelor de groază sau al fantasmagoriilor spuse de fraţii mai mari. Visătorul şi visul îmi dau indicii dacă visul este sau nu de origine benignă.

Tehnica pare a funcţiona cu aproape toţi copiii. Cu toate acestea, nu a funcţionat cu un copil cu o tulburare emoţională severă (conform definiţiei din ghidurile destinate educaţiei speciale) sau cu un alt copil. Rareori folosesc această tehnică cu copiii despre care ştiu sau suspectez că au fost abuzaţi sexual.

Bibliografie

Bandler, (1985). Using Your Brain for a Change. Moab, UT: Real People Press.

Bandler, R. şi Grinder, J. (1982). Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning. Moab, UT: Real People Press.

Hendricks, G. şi Wills, R. (1975). The Centering Book. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Plăcinta PersonalităŢii

Tara M. Sinclair

INTRODUCERE

„Plăcinta personalității“ este o tehnică dezvoltată în cadrul conceptual al psihosintezei. Psihosinteza este în același timp o filosofie a psihologiei, precum și o modalitate terapeutică dezvoltată de psihiatrul italian Roberto Assagioli. Assagioli, contemporan al lui Freud, considera că în cadrul psihanalitic sunt excluse aspecte vitale ale vieții psihice, fiind necesară extinderea acestuia pentru a include spectrul complet al conștiinței. Prin urmare, pe lângă mintea inconștientă inferioară și mintea conștientă, Assagioli a postulat existența unei minți inconștiente superioare, sursa impulsurilor altruiste, a strădaniilor creative și a dorinței arzătoare de găsire a scopului și sensului în viețile noastre.

Assagioli a observat că, exact așa cum refulăm impulsurile inconștiente mai joase, de natură sexuală și agresivă, la fel refulăm înțelepciunea inconștientă superioară și imboldul către scopuri de viață care transcend adaptarea și supraviețuirea.

Teoria și practica psihosintezei se străduiesc să faciliteze integrarea personalității și să susțină extinderea conștiinței în moduri care să insufle în viețile noastre sentimentul bucuriei și o direcție plină de sens.

ARGUMENT

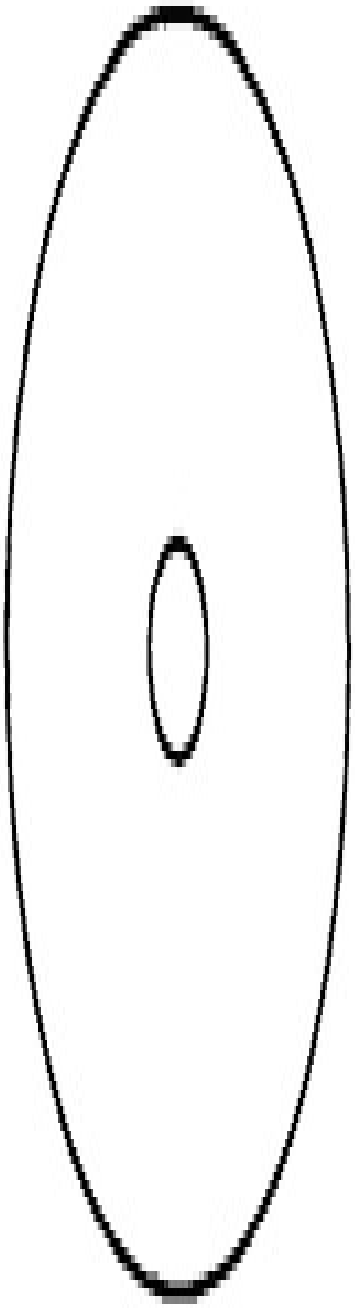
„Plăcinta personalității“ este o tehnică utilă pentru explorarea diverselor fațete ale personalității unui tânăr. Exercițiul încurajează autodezvăluirea și conștientizarea de sine a clientului și este un bun instrument de evaluare pentru terapeut. Tehnica îl poate ajuta pe client să devină conștient de eul observator și-i permite terapeutului să evalueze capacitatea clientului pentru o astfel de conștientizare.

„Plăcinta personalității“ poate fi realizată pentru copii începând cu vârsta de 7 ani. Din moment ce la această vârstă capacitatea de gândire abstractă este limitată, tehnica este prezentată folosind un limbaj mult mai concret, orientat către acțiune. Pentru copiii de la 10 ani în sus, poate fi folosită o terminologie mai abstractă.

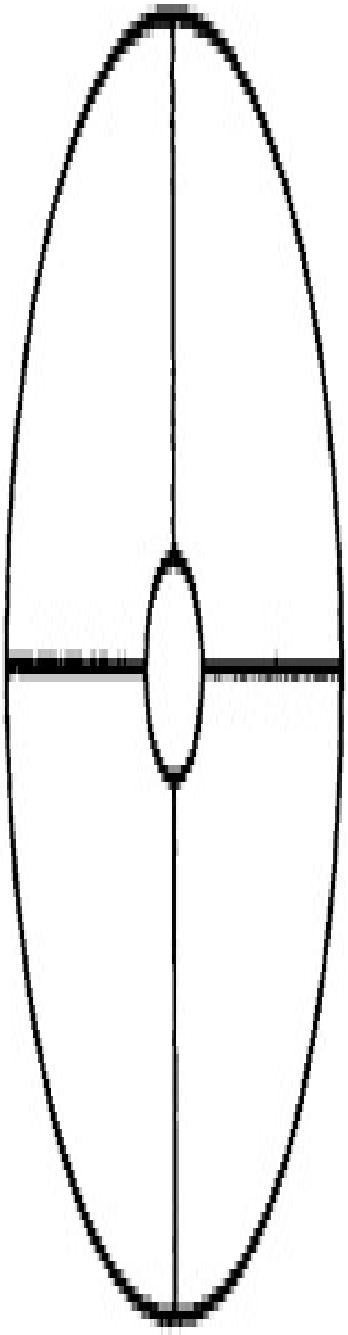
DESCRIERE

„Plăcinta personalității“ începe prin a-l atrage pe copil într-o discuție despre ideea că noi, toți, ne purtăm diferit în situații diferite, în funcție de persoana cu care suntem sau în funcție de cum ne simțim. De exemplu, cei mai mulți copii se poartă într-un anumit fel la școală și în alt fel cu prietenii și familia. De asemenea fiecare dintre noi are abilități diferite (de exemplu, abilități sportive, artistice, școlare) pe care dorește să le exprime. Toate aceste lucruri sugerează că personalitatea noastră e compusă din mai multe părți.

Pe măsură ce se derulează această discuție generală, terapeutul începe să deseneze ceea ce seamănă cu o gogoașă (ca în imaginea de mai jos).

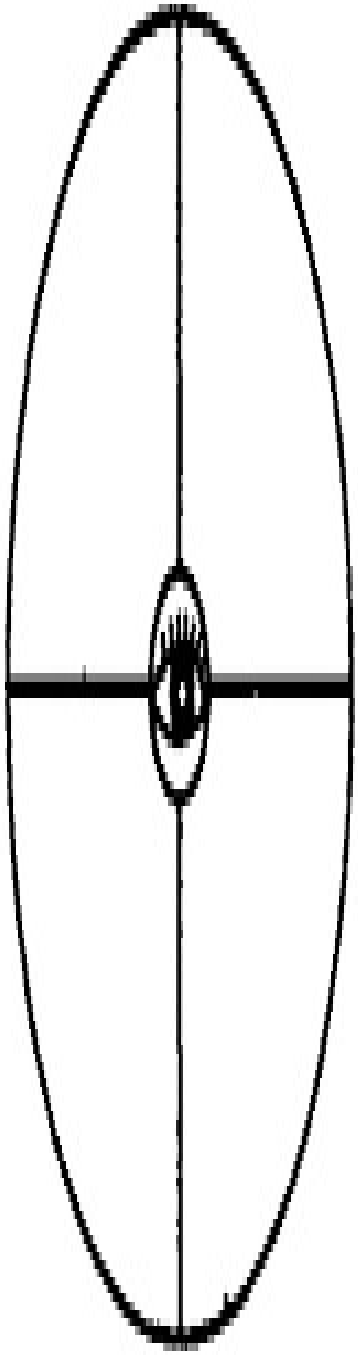


Până la finalul discuției, gogoașa va fi împărțită în patru secțiuni, așa cum e ilustrat mai jos:



Centrul gogoșii nu a fost intersectat, iar atunci când copilul este invitat să deseneze o imagine în fiecare sfert care reprezintă o parte diferită a personalității sale, terapeutul menționează întâmplător cum copilul ar trebui să-i reamintească să-i explice, la finalizarea activității, ce se află în centru. Acest lucru creează senzația de mister și contribuie, de asemenea, la motivarea copilului să finalizeze activitatea.

Odată ce desenul este finalizat, terapeutul poate întreba dacă a fost uitat ceva sau ce anume ar trebui să se întâmple pentru a finaliza imaginea. Copilul va menționa în mod invariabil misteriosul centru gol al plăcintei. Terapeutul dezvăluie atunci că acela este „ochiul plăcintei“ și desenează un ochi în centru, așa cum am ilustrat mai jos.



Terapeutul explică astfel cum noi, toți, avem acest ochi interior care ne dă puterea de a fi conștienți de fiecare parte a personalității noastre, astfel încât să putem vedea cum ne simțim și ce facem, putând astfel să alegem cum să facem față emoțiilor și acțiunilor noastre.

Ca activitate de urmărire a rezultatelor, terapeutul poate sugera ca data viitoare, de când copilul este supărat, el sau ea să își amintească ochiul plăcintei, având posibilitatea de a discuta acel lucru împreună, la următoarea ședință.

APLICARE

Dacă terapeutul cunoaşte ceva despre problematicile esenţiale ale copilului sau despre nevoile sale, pot fi oferite sugestii verbale pentru a-l ajuta pe copil să exprime acele aspecte ca parte a „Plăcintei personalităţii“. De exemplu, dacă un copil este hiperactiv, el poate fi invitat să deseneze acea parte din sine care are atât de multă energie şi are nevoie să fie în mişcare. La fel, unui copil care suferă de fobie şcolară i se poate cere să deseneze într-un cadran o imagine care să descrie cum este pentru el să fie la şcoală, iar în alt cadran cum este pentru el să fie acasă. Dacă terapeutul ştie de înclinaţia către artă a copilul şi de tendinţa acestuia de a fi singuratic, pot fi obţinute desene separate pentru fiecare dintre aceste părţi, pentru a explora legătura dintre solitudine şi creativitate.

Din moment ce problemele legate de identitate reprezintă aspecte-cheie în adolescenţă, tinerii care intră în această etapă de dezvoltare pot fi direcţionaţi să deseneze imaginea pe care cred că o au ceilalţi despre ei: cum sunt văzuţi de părinţi, de prieteni, de profesori, de sexul opus. O altă variaţiune utilă este să-i cerem persoanei să deseneze o imagine care să descrie cum i-ar plăcea să fie văzută, precum şi o descriere a imaginii de sine actuale. Pot fi adresate întrebări care să-i permită terapeutului să obţină o înţelegere mai profundă despre cât de fixe sau fluide sunt aceste imagini pentru persoana respectivă; îşi imaginează adolescentul că aceste imagini ar putea să se modifice în timp?

În sfârşit, există anumite aspecte ale personalităţii (copilul interior şi părintele sau judecătorul interior) care au câştigat recunoaştere în psihologia populară. Şi acestea pot fi incluse în „Plăcinta personalităţii“.

EXEMPLU

„Plăcinta personalității“ a fost folosită ca activitate cu un grup de șase fete adolescente cărora le era foarte greu să se înțeleagă unele cu celelalte. În grup, au fost instruite să înfățișeze sau să descrie următoarele aspecte, în fiecare dintre cele patru secțiuni ale „Plăcintei personalității“:

1. Sinele Public: acea parte a propriei persoane pe care o dezvălui celorlalți.

2. Sinele Intim: acea parte a propriei persoane pe care nu-ți dorești să o vadă ceilalți.

3. Copilul Interior: acea parte a propriei persoane care conține cele mai profunde emoții, pozitive și negative deopotrivă, și care se simte încă asemeni unui copil, chiar atunci când crești.

4. Criticul Interior: acea parte a propriei persoane care te poate critica, te poate porecli sau judeca pentru ceea ce faci.

Toate participantele din acest grup au reușit să completeze „Plăcinta personalității“ și să împărtășească rezultatele cu grupul (opțional). Exercițiul le-a ajutat pe fete să-și dea seama că aveau în comun mai multe decât credeau și că toate împărtășeau trăiri de vulnerabilitate, precum și nevoia de a pretinde că sunt mai puternice sau mai „tari“ decât se simțeau. Partea șocantă a răspunsurilor date erau cuvintele dure pe care fetele le asimilau din partea Criticului Interior și efectul acestui aspect asupra stimei lor de sine și a comportamentului.

Bibliografie

Assagioli, R. (1965). Psychosyntheses. New York: Viking, 1980.

Assagioli, R. (1974). The Act of Will. New York: Viking.

Ferrucci, P. (1983). What We May Be. Los Angeles: Tarcher.

Fudgitt, E. (1983). He Hit Me Back First! Rolling Hills Estates, CA: Jalmar Press.

Hardy, J. (1987). A Psychology With a Soul. New York: Routledge & Kegan Paul.

Weiser, J. şi Yeomans, T., ed. (1985). Readings in Psychosynthesis. Toronto: Ontario Institute for Studies in Education.

Whitmore, D. (1986). Psychosynthesis In Education: The Joy of Learning. Rochester, VT: Destiny Books.

Harta vieŢii

Glenda F. Short

INTRODUCERE

Harta vieții este o tehnică artistică simplă în care copiii desenează patru (sau mai multe) evenimente importante specifice din viața lor.

ARGUMENT

Tehnica este folosită pentru a le permite copiilor să înțeleagă trecutul, prezentul și viitorul și să fie capabili să identifice, să exprime și să-și stăpânească propriile emoții în legătură cu viața lor.

DESCRIERE

Terapeutul îi poate pune la dispoziție copilului o bucată de hârtie cu patru cercuri pe ea sau copilul poate desena patru cercuri. Copilul trebuie să deseneze în interiorul cercurilor patru evenimente pe care el le consideră importante pentru viața sa. Acest lucru poate fi discutat cu copilul înainte, permițându-i-se acestuia să relateze povestea evenimentelor de viață înainte de a le desena. Desenele sunt apoi discutate în detaliu, atribuindu-se emoții fiecărei imagini. Adesea părinților li se oferă ocazia de a-l asculta pe copil. Uneori acesta modifică povestea pentru părinți. Devine atunci important ca terapeutul să exploreze cu copilul care sunt temerile acestuia dacă ar povesti despre „adevăratele sale emoții“. Adeseori desenele îi oferă terapeutului informații importante despre familie și despre relațiile copilului cu ceilalți.

APLICARE

Activitatea este folosită cu copiii care au de la 4 ani în sus. Este folosită în toate tipurile de cazuri, întrucât îi ajută pe copii să relateze povestiri, să-și identifice și să-și exprime emoțiile. Exercițiul îi ajută pe copii să înceapă să vadă procesul evenimentelor de viață și că există un trecut, un prezent și un viitor.

Exemplul A: Plecarea tatălui de acasă, adaptarea la sosirea unei noi surioare și adaptarea la școală

Cercul cu numărul unu: o arată pe mamă care îl ține în brațe și-l iubește. El povestește că „eram cel mai bun bebeluș. Eram mai bun decât sora mea mai mică."

Cercul numărul doi: îl arată pe băiat cum îl scarpină pe tata pe spate și un colac de înot. Povestește că, dacă îl scarpină pe tata pe spate, vor merge să înoate. Vorbește cu terapeutul despre cât de mult îi este dor de tatăl său și că nu îl vede îndeajuns. (Atunci când îi povestește mamei despre al doilea cerc, băiatul trece rapid peste dorul față de tată și nu dezvoltă discuția despre el și tata care înoată.)

Cercul numărul trei: îl arată pe copil la grădiniță. Spune: „Eram speriat. Nu prea știam ce să fac, iar educatoarea țipa". Când îi povestește mamei despre desen, copilul afirmă: „Iată-mă la grădiniță, făcând tot ce trebuia să fac". Cuvintele inițiale adresate terapeutului sunt congruente cu privirea de pe chipul său.

Cercul numărul patru: din nou, îl arată pe copil la școală. Băiatul afirmă: „Aici sunt eu în clasa întâi și mă simt mai bine pentru că știu ce să fac. Uneori îmi place școala". O regulă generală este că hărţile de viaţă ale copiilor mai mari vor fi adesea mai elaborate și vor oferi mai multe descrieri ale evenimentelor. E important să fie scrisă o poveste pentru fiecare cerc, astfel încât copilul să înțeleagă că el are o poveste. Un pas mai departe în acest exercițiu este să-l

invităm pe copil să discute despre controlul pe care-l avea în acele situații și despre cum ar fi putut fi povestea dacă el sau ea ar fi făcut o alegere diferită. Atunci când copilul nu are niciun control, e important să vorbim despre asta, deoarece copilul va începe să înțeleagă că uneori nu are de ales în legătură cu evenimentul, dar are de ales în legătură cu ceea ce va face în privința modului în care evenimentul îi afectează viața.

1.

2.

3.

4.

Explicațiile date terapeutului:

1. „Aici este mama. Mă iubește și mă ajută“.

2. „Aici sunt eu cu tata. Când era acasă, ne scărpinam unul pe altul pe spate dimineața“. (Explicație dată mamei. „Știi cum trebuia să-l scarpin pe tata pe spate. Mă bucur că nu mai trebuie să fac asta“.

3. „Aici sunt eu la grădiniță. Eram speriat și nu înțelegeam ce să fac. Tata a plecat când eu eram la grădiniță“. (Explicație dată mamei: „Aici sunt eu la grădiniță, făcând tot ce trebuia să fac“.)

4. „Aici sunt eu în clasa I. Nu mai eram atât de speriat“. (Explicația dată mamei: „Aici sunt eu în clasa I, făcând tot ce trebuia să fac“.)

Jocul de-a arta

Lynn B. Hadley

INTRODUCERE

Această tehnică artistică interactivă se bazează în sens larg pe tehnica narativă a lui Gardner (1983) și reflectă principiile terapiei prin artă ale lui Violet Oaklander (2015) și ale lui Judith Rubin (1978). Tehnica necesită o participare foarte activă a terapeutului în procesul expresiv al copilului.

ARGUMENT

Jocul interactiv de-a arta îmbină aspectele terapeutice ale jocului și ale terapiei prin artă. Clientul produce o reprezentare simbolică a experienței interioare și este încurajat, prin răspunsuri terapeutice, să se joace cu temele exprimate, dezvoltându-le. Experiența poate fi cathartică, determinându-l pe copil să-și perceapă sinele într-un o nouă manieră, oferind potențiale rezolvări pentru conflicte, activând resursele interioare pentru vindecare și implicându-l activ pe copil în relația și comunicarea cu terapeutul.

DESCRIERE

Materiale necesare: vopsea şi pensule, carioci, creioane cerate, creion, hârtie (poate fi de diverse dimensiuni). Copilului i se prezintă materialele pentru artă şi este liber să aleagă unul sau mai multe pentru a crea un desen. Iniţial, copilului i se permite să lucreze cu terapeutul care observă, dar care comentează foarte puţin. După ce a terminat, copilului i se cere să povestească despre desen. Terapeutul începe procesul interactiv, dând voce în joacă unui simbol de pe pagină sau cerându-i copilului să facă acest lucru, apoi să răspundă sau comentând despre unele aspecte ale poveştii create (de exemplu: „Cât de înspăimântător! Ce se întâmplă în continuare?“) Terapeutul structurează un cadru de relatare de poveşti, încurajându-l în acelaşi timp pe copil să adauge elemente desenului, folosind materialele disponibile. Clientul şi terapeutul sunt parteneri activi în această joacă de-a arta. Peste imagine pot fi pictate sau desenate simboluri, pot fi adăugate linii sau forme pentru a descrie mişcarea personajelor în pagină şi aşa mai departe, pe măsură ce povestea înaintează. Terapeutul trebuie să aibă comentarii şi intervenţii bazate pe diverşi factori, printre care emoţiile copilului, comportamentul şi cuvintele acestuia, conţinutul lucrării de artă şi al poveştii. Procesul artistic se poate întinde pe multe pagini, iar terapeutul trebuie să fie pregătit să adauge imediat noi coli de hârtie când e necesar. După finalizarea poveştii, terapeutul poate alege reluarea acesteia alături de copil, subliniind temele emoţionale importante sau pe cele de conţinut.

APLICARE

Pentru clinicianul de față tehnica a fost eficientă pentru a-i ajuta pe copii să perlaboreze traumele acute (cum ar fi procedurile medicale dureroase sau înspăimântătoare), reducând semnificativ anxietatea într-o singură ședință. Jocul de-a arta poate avea succes și cu copiii cărora le este dificil să se exprime cu jucării sau materiale creative de artă, nestructurate. Este o tehnică recomandată pentru vârstele 4–10 ani.

Bibliografie

Gardner, R. (1983). Treating oedipal problems with the mutual storytelling technique. Handbook of Play Therapy, C. Schaefer și K. O'Connor, ed., New York: Wiley, pp. 355–368.

Oaklander, V. (2015). Ferestre către copiii noştri: Gestalt terapie pentru copii şi adolescenţi. București, Editura Herald.

Rubin, J. (1978). Child Art Therapy. New York: Van Nostrand Reinhold Company.

Gloop: tratarea deprivării senzoriale

Neil Cabe

INTRODUCERE

Una dintre nenumăratele sechele regretabile ale abuzului şi neglijării copiilor este deprivarea senzorială pervazivă, atât de frecvent întâlnită. Copilului îi lipseşte orice tip de ancorare bazată pur şi simplu pe cele cinci simţuri ale sale. O parte a focusului terapiei cu tineri deprivaţi constă în a le oferi stimularea senzorială adecvată într-un spaţiu sigur, în care graniţele sunt clare, iar un terapeut prin joc plin de grijă îi poate oferi copilului ghidaj şi reasigurare.

Lusebrink (1990) descrie un set de dimensiuni vindecătoare şi funcţii emergente ale copiilor şi sugerează ca aceştia să treacă în activitate de la materialele cel mai rezistente la cele mai puţin rezistente. Un copil poate trece de la creioane la creioane cerate, apoi la carioci, acuarele, guaşă şi apoi la pictura cu degetele. La începutul procesului terapeutic este contraproductiv să-l grăbim pe copil către materialele cele mai puţin rezistente. Cele mai timpurii stadii ale procesului terapeutic presupun animaţie, un stadiu kinestezic ce dezvoltă conştiinţa şi percepţia, şi încrederea, o etapă senzorială şi perceptuală ce accentuează siguranţa şi securitatea (Cabe, 1995). Mai apoi, pe măsură ce copilul devine interesat de procesul terapeutic şi învaţă despre autoeficacitate şi interacţiuni eficiente cu mediul său, materialele mai puţin rezistente pot fi introduse în siguranţă şi cu succes.

ARGUMENT

În munca mea cu copiii abuzați și neglijați, două exerciții eficiente au presupus fabricarea propriei plastiline artizanale și crearea propriei gelatine, pe care o vom numi GLOOP. În ambele activități, copilul și terapeutul sunt amândoi total implicați. Exercițiul este unul tactil, iar perioada jocului este deopotrivă plăcută și vindecătoare pentru copil. Plastilina este cea mai rezistentă dintre cele două substanțe și e rezonabil să fie luată în calcul mai devreme în procesul terapeutic. GLOOP este un material foarte fluid și este adecvat abia mai târziu. În practică, în prima parte a tratamentului, mulți dintre micii mei clienți nu au reușit să atingă materiale atât de fluide precum vopseaua pentru pictat cu mâinile și GLOOP. Unii dintre ei sunt atât de teribil deprivați, încât activitățile sunt pur și simplu prea amenințătoare, copiii insistând să se spele pe mâini chiar și atunci când cantități infime de vopsea sau de lipici ajungeau pe mâinile lor. Este ceva ce se modifică mai apoi în tratament.

DESCRIERE

Joaca cu plastilina artizanală presupune un amestec simplu și lipsit de toxicitate de făină, sare, apă și ulei vegetal. Poate fi adăugat și colorant alimentar, iar aromele sunt binevenite dacă sunt dorite de copil. Atunci când exercițiul include culori și arome, copilul va avea stimulate simțurile tactil, olfactiv, gustativ și vizual. Mai mult, din moment ce terapeutul este activ implicat alături de copil, relația continuă să se construiască, iar imaginația copilului intră în scenă, pe măsură ce sunt create personaje și obiecte folosind materialul obținut. La final, copilul poate lua cu el acasă plastilina artizanală, ceea ce permite posibilitatea menținerii ancorelor senzoriale câștigate în această şedinţă plăcută și constructivă.

GLOOP este un amestec de lipici, apă și o lingură de borax pudră. Exercițiul permite aceleași câștiguri precum plastilina artizanală, dar este mult mai fluid. Este o activitate murdară, dar foarte amuzantă, fiind una dintre activitățile solicitate a doua sau a treia oară de unii dintre copiii pe care i-am văzut. Cu măsură, poate fi adăugat și colorant alimentar, dar nu folosiți arome, acestea nu vor acoperi mirosul lipiciului. Deși lipiciul nu este toxic, iar cantitatea de borax pudră este minimă, este totuși necesar să-i subliniem copilului că nu trebuie să mănânce amestecul. Adăugarea de arome poate face ca GLOOP să semene mai mult cu unele surse alimentare și trebuie evitată.

Continuând cu avertizările, atunci când sunt fabricate, atât GLOOP, cât și plastilina artizanală pot semăna cu unele lichide fiziologice. Poate fi ceva extrem de tulburător pentru unii dintre supraviețuitorii abuzurilor sexuale, deoarece le pot declanșa amintiri. Terapeutul ar trebui să fie conștient de această posibilitate și, deși poate fi dureroasă, activitatea îl poate ajuta pe copil să dobândească mai multă putere asupra unei amintiri negative.

În timp ce copilul creează fiecare material, scoateți în evidență funcțiile de contact, inclusiv culoarea, textura, asperitatea, finețea, umiditatea, mirosul, precum și gustul, dacă micuțul pune materialul pe limbă, dar descurajați consumarea acestui material. Subliniați-i copilului cât de special este pentru că a

făcut ceva pentru el însuşi, accentuând propria-i autoeficacitate. Eu ascund adeseori în GLOOP diverse lucruri, cum ar fi o figurină de plastic sau un bănuţ, şi îi permit copilului să păstreze obiectul atunci când îl găseşte. Multe cazuri de deprivare senzorială prezintă probleme cu memoria evocativă şi cu constanţa obiectelor. Exerciţiul de faţă reprezintă un început către vindecarea în acele zone.

Acestea sunt exerciţii practice, iar copilul ar trebui încurajat să se implice total cu materialele. Propria mea abordare presupune crearea fiecărui material, în mod activ, alături de copil. Cele mai multe camere de joacă vor fi având deja minimumul de echipament necesar. În plus, atunci când facem împreună substanţa, acopăr suprafaţa de joacă cu o muşama de plastic.

PLASTILINA ARTIZANALĂ

Ingrediente:

1 ceaşcă de făină

½ ceaşcă de sare

¼ ceaşcă de apă (mai mult sau mai puţin)

1 lingură de ulei vegetal, câteva picături de colorant alimentar

câteva picături de arome (evitaţi menta sau scorţişoara, deoarece acestea pot crea senzaţia de arsură)

Într-un castron de dimensiuni mici, amestecaţi apa, uleiul, colorantul şi aromele. Într-un castron mare, amestecaţi făina cu sarea, folosindu-vă mâinile. Adăugaţi treptat lichidul alături de amestecul de făină şi sare, până obţineţi consistenţa dorită. Plastilina artizanală va rămâne proaspătă o vreme dacă o puneţi într-o pungă cu închidere etanşă. Poate fi modelată, apoi lăsată la uscat şi pictată. NU MÂNCAŢI NICIODATĂ PLASTILINA ARTIZANALĂ. VĂ POATE FACE RĂU DIN CAUZA CANTITĂŢII DE SARE!

GLOOP

Într-un recipient amestecaţi:

½ ceaşcă de apă rece

1 lingură de borax pudră

În alt recipient, amestecați:

½ ceaşcă de lipici

1/ ceaşcă de apă rece

Amestecaţi apoi conţinuturile celor două castroane. Amestecaţi-le împreună. Aproape imediat se va crea un ghemotoc frumuşel de material. Atunci când acesta se transformă într-o minge mare, scurgeţi apa, lăsaţi-o să se aşeze câteva minute, scurgeţi din nou apa rămasă și continuați așa până nu se mai adună apă deasupra. Pe urmă, jucați-vă pur și simplu. Consistența GLOOP se va modifica și va deveni mai fermă, pe măsură ce vă veți juca cu materialul. Păstrați-l într-o pungă cu închidere etanșă și GLOOP va rezista câteva săptămâni. NU MÂNCAŢI NICIODATĂ GLOOP. VI SE VA FACE RĂU DE LA LIPICI!

Bibliografie

Cabe, N. (1955). Grounded Play Therapy Processing. Tipărită pentru uz privat.

Lusebrink, V. B. (1990). Imagery and Visual Expression in Therapy. New York: Plenum.

Tehnica squiggle cu lut

Richard Frankel

INTRODUCERE

Această tehnică de terapie prin joc, cu o variantă atât pentru uzul individual, cât și pentru cel în grup, se bazează pe jocul squiggle**** al D.W. Winnicott, așa cum este el descris în cartea acestuia Consultația terapeutică a copilului (2002). Recunoscând profunzimea jocului squiggle al lui Winnicott, tehnica a fost dezvoltată pentru a oferi o altă manieră de facilitare a comunicării profunde și inconștiente dintre terapeut și client, pe care Winnicott a reușit să o aducă în activitatea sa. Deoarece mulți ani de zile am folosit lutul în activitatea mea terapeutică cu copiii și adolescenții, mi s-a părut destul de natural să concep o modalitate de a juca jocul squiggle cu lut.

ARGUMENT

Ca parte a practicii individuale de terapie prin joc, tehnica prezintă beneficii maxime pentru acei copii și adolescenți care sunt prea timizi pentru a desena și pentru cei care au internalizat interpretarea culturală eronată privind ceea ce înseamnă artă bună sau proastă, evaluându-se, prin urmare, ca fiind artişti „slabi“ și opunându-se, așadar, folosirii autoexpresive a desenului sau picturii. Am descoperit că lutul este un material mult mai puțin amenințător, în mod special în această tehnică, unde în stadiul inițial nu există cerința de a „crea“ ceva. Acest lucru este analog modului în care Winnicott îi descrie copilului jocul squiggle, ca fiind un joc lipsit de reguli.

DESCRIERE

Terapeutul şi copilul încep prin a lua fiecare o bucată mare de lut moale, care se usucă la aer. (Prefer lutul care se usucă la aer, deoarece se întăreşte într-o perioadă relativ redusă de timp, apoi poate fi pictat cu culori tempera). Copilului i se oferă următoarele instrucţiuni: „Ia lutul şi fă patru sau cinci forme diferite din el. Nu există reguli privind ceea ce ar trebui să faci. Poate fi orice formă. Voi proceda la fel cu lutul meu“. (În acest moment, ar putea fi util să aveţi la dispoziţie câteva instrumente rudimentare de modelare a lutului, pentru a facilita modelarea acestuia.)

Cu ajutorul lutului, atât terapeutul, cât şi copilul creează fiecare orice formă le vine în minte. Acesta este primul pas al tehnicii. Atunci când amândouă lucrările sunt finalizate, terapeutul oferă următoarele instrucţiuni. „Acum vom schimba între noi ce a creat fiecare. Tu vei lua formele mele, iar eu pe ale tale. Următorul pas este ca tu să transformi formele mele în orice model îţi vine în minte, iar eu voi proceda la fel cu ale tale. Poţi folosi lut suplimentar, dacă ai nevoie“.

În acest moment, copilul şi terapeutul în egală măsură lucrează pentru a crea o imagine din forme preexistente. A avea forme clare cu care să lucreze (în special cele realizate de terapeut) îi oferă copilului mai multă încredere pentru a folosi lutul într-o manieră prin care să se exprime pe sine prin crearea unei imagini, mai degrabă decât dacă ar lua-o de la zero. Acest al doilea stadiu poate dura doar câteva minute sau poate ocupa restul şedinţei, în funcţie de temperamentul copilului.

Atunci când atât terapeutul, cât şi copilul au terminat, cei doi se uită împreună la piesele finalizate şi discută despre ceea ce au creat. Discuţia se concentrează adesea asupra modului în care fiecare piesă reflectă munca astfel copilului şi a terapeutului deopotrivă, precum şi modul în care acest lucru este trăit în contextul relaţiei terapeutice existente. Copilului i se poate sugera că, următoarea săptămână, după ce materialul se va fi uscat, piesele vor putea fi pictate, permiţând astfel o elaborare ulterioară a ceea ce copilul intenţionează să exprime.

APLICARE

O variantă a tehnicii de mai sus poate fi transpusă în activitatea din grupurile de terapie prin joc. Este în mod special eficientă atunci când este folosită timpuriu, deoarece încurajează coeziunea grupului şi încrederea.

Fiecărui membru al grupului i se dă o bucată mare de lut. La fel ca în tehnica de mai sus, undeva în mijlocul mesei ar trebui să existe câteva instrumente rudimentare de modelare a lutului, pentru a fi folosite în grup, precum şi o cantitate suplimentară de lut. Conducătorul grupului, care are de ales dacă să participe sau nu, oferă următoarele instrucţiuni:

„Mai întâi, luaţi bucata de lut din faţa voastră şi modelaţi-o cum doriţi. Nu există vreo regulă. Poate fi o formă abstractă, un chip, un animal, orice vă vine în minte. E posibil orice. Atunci când aţi terminat, luaţi un instrument de crestat şi însemnaţi-vă iniţialele pe dosul lucrării. Apoi vom da persoanei din stânga creaţia noastră. Atunci când primiţi lucrarea unui alt membru al grupului, o puteţi modifica, adăugând ceva sau însemnând-o în orice fel vă vine în minte. Singura regulă este că nu aveţi voie să distrugeţi structura de bază a ceea ce primiţi. Vom continua să ne transmitem lucrările la stânga, până ce lucrarea noastră iniţială se reîntoarce la noi. De fiecare dată când ni se înmânează un nou obiect, vom avea la dispoziţie câteva minute de lucru“.

Aşadar fiecare persoană din grup are ocazia de a modela şi transforma munca celorlalţi. În final experienţa este procesată prin concentrarea pe emoţiile care au apărut atât la primirea lucrării iniţiale — acum complet transformată —, cât şi în momentul renunţării şi împărtăşirii lucrării cu ceilalţi. Discuţia se transformă cu uşurinţă într-un proces general de grup, în jurul ideilor de încredere şi intimitate între membrii grupului. Exerciţiul poate fi continuat în următoarea săptămână, odată ce lucrările se întăresc, oamenii putând picta formele finalizate. În momentul în care se ia decizia privind cine pictează lucrarea cui şi cine ce piesă solicită pentru a o lua acasă, este pus în scenă un nou proces de grup.

**** Jocul squiggle („to squiggle“ înseamnă „a mâzgăli“) este o tehnică folosită de Winnicott ca metodă de comunicare cu pacienţii copii. Winnicott desena o linie la întâmplare, copilul o continua, iar cei doi discutau despre noul desen; apoi jocul se continua în același mod, oferindu-i analistului ocazia de a găsi noi sensuri și interpretări care să-l ajute să pătrundă în lumea interioară a copilului. (N.t.)

Plastilina de tip Play-doh

Lynn B. Hadley

INTRODUCERE

Play-doh™ este un instrument nepreţuit în activitatea din terapia prin joc cu copiii mici, de vârstă şcolară. Adăugarea unor materiale din zona artelor creative pentru a fi folosite cu acest tip de plastilină deschide noi modalităţi de expresie. Caracterul familiar şi jucăuş al plastilinei Play-Doh colorate, al formelor de prăjituri şi al materialelor de artă îi ajută pe copii să se implice, relaxându-şi totodată mecanismele de apărare. Tehnicile de bază ale terapiei prin joc încurajează obţinerea de beneficii maxime în urma procesului.

ARGUMENT

Maleabilitatea ușoară a plastilinei Play-doh și proprietățile ei transformaționale facilitează capacitatea copilului de a se juca în mod real cu ea și de a oferi formă unor aspecte importante, păstrând totodată „controlul“ asupra materialului. Procesul lucrului cu plastilina pe măsură ce-și modifică forma poate funcționa ca o metaforă utilă pentru schimbare.

DESCRIERE

Materiale necesare: plastilină Play-doh (diverse culori), forme de prăjituri (o varietate selectată dinainte, incluzând siluete umane, animale, un înger, o inimă, un craniu, o casă, un castel etc., pentru a ilustra o gamă de teme emoţionale), făcăleţ, materiale de artă (strasuri, pene, ochi de plastic mobili, scobitori, foarfece de hârtie, creion, carioci, beţişoare de lemn), ciocan sau unealtă de lovit, cuţit de plastic. La fel ca în cazul lucrului cu lutul, copilul este încurajat să exploreze caracteristicile plastilinei. Rolul terapeutului poate varia de la modelarea în tăcere a unei bucăţi de plastilină pentru a-i demonstra clientului în mod activ o gamă de posibile comportamente (inclusiv amuzamentul, exprimarea emoţiilor şi comunicarea verbală în timpul jocului). În mod obişnuit, există o perioadă iniţială de joacă cu plastilina şi formele de prăjituri, testând materialele şi răspunsurile terapeutului, înainte ca cel mic să intre în faza de lucru a şedinţei, în care sunt selectate şi dezvoltate simbolurile. Terapeutul poate sugera în termeni generali modul în care materialele de artă pot amplifica imaginile create de copil. Fiecare copil va aborda folosirea plastilinei în mod diferit, iar terapeutul trebuie să fie atent la indiciile din partea copilului în determinarea ritmului şi modului în care terapeutul participă şi intervine. Clinicianul de faţă a observat două categorii majore de comportament cu plastilina Play-doh: (1) crearea unei siluete sau sculpturi simbolice primare şi (2) crearea unor figuri şi forme multiple, cu care copilul poate să se joace cam în acelaşi fel ca şi cu jucăriile. Cu toate acestea, spre deosebire de jucării, aceste figuri pot fi transformate, elaborate, distruse şi recreate. Terapeutul poate să folosească tehnica jocului cu plastilină ca experienţă terapeutică nondirectivă sau directivă, în funcţie de orientarea sa conceptuală şi nevoile clientului.

APLICARE

Tehnica poate facilita obiectivele terapeutului în următoarele domenii: crearea de relații, controlul asupra traumei și fricii, a înțelege și a face față schimbărilor de viață, precum și amplificarea stimei de sine și creșterea nivelului de comunicare verbală. Terapeutul îi prezintă clientului materialele și îi sugerează să înceapă cu plastilina. Datorită calității regresive a materialului, tehnica este în mod special utilă pentru a le permite copiilor să abordeze emoții, gânduri și experiențe generatoare de anxietate. De exemplu, o pacientă cu cancer, în vârstă de 8 ani, a devenit puternic anxioasă în timp ce vorbea spontan despre teama de moarte și nu a mai spus nimic. A continuat însă imediat tema cu ajutorul plastilinei, decorând îngeraşi minuţios decupaţi, de diverse mărimi. Tehnica este recomandată pentru vârstele 4–10 ani.

Busola interioară

Aimee H. Short

INTRODUCERE

Scopul metodei „Busola interioară“ este să-l învățam pe client să inițieze identificarea, explorarea și rezolvarea de probleme. Copilul își folosește propriile resurse intelectuale pentru a forma noi asocieri și idei. Terapeutul devine o parte importantă a procesului copilului și contribuie la creșterea potențialului de învățare.

ARGUMENT

„Busola interioară“ este similară conceptului transmis de proverbul „Dacă-i dai unui om un pește, el are hrană pentru acea zi; învață-l însă să pescuiască și va avea hrană pentru întreaga viață“. Prin metoda de față, copilul deprinde o metodă sistematică de identificare a problemelor. A-l învăța pe copil să gândească pentru el însuși este un aspect crucial pentru o dezvoltare sănătoasă. Încurajarea copilului să-și exploreze propriile idei îl ajută să devină mai capabil să acorde sens lumii, conform înțelegerii și propriilor experiențe unice. Cu ajutorul terapeutului, copilul este ajutat să dezvolte o centrare lăuntrică pozitivă. Cu „Busola interioară“, soluția îi aparține copilului și este, prin urmare, mai plină de sens. Metoda poate duce la creșterea stimei de sine, învățându-l pe copil să creadă în el însuși. De asemenea, îi oferă acestuia șansa de a arăta cât de multe lucruri știe și înțelege despre situația sa familială. Pentru această activitate, sunt esențiale o bună relație și un nivel înalt de confort al clientului. Înainte de a încerca tehnica, terapeutul ar trebui să-l vadă pe copil mai multe ședințe. Terapeutul are drept obiectiv minima interferență, dar poate împărtăși ideile relevante pentru o anumită problematică. Deoarece terapeutul nu este intruziv cu întrebări de sondare, tehnica nu presupune amenințare.

DESCRIERE

Materialele necesare includ: coli albe de hârtie, de dimensiune mare sau mică, diverse carioci, creioane colorate, lut, iar vopselele sunt opţionale.

Terapeutul începe şedinţa scriind în partea de sus a colii subiectul „Întrebări despre familia mea“. Apoi copilul este invitat să noteze întrebări pe care le are despre familia sau rudele sale. Terapeutul ar putea spune ceva de genul „Ştiu că ai numeroase întrebări despre ceea ce se întâmplă în familia ta. Mi-am dorit să ne facem timp să notăm o parte dintre aceste întrebări“. Unii copii sunt nerăbdători să scrie, în timp ce alţii ar putea fi inhibaţi, aşa că, dacă e necesar, terapeutul ar putea să noteze ideile copilului. Unii copii pot ezita, spunând că nu sunt siguri în legătură cu ce să scrie sau că nu se pot gândi la nicio întrebare. Dacă e necesar, e posibil să fie important să subliniaţi că nu există răspunsuri corecte sau greşite, iar terapeutul ar putea fi nevoit să-i reamintească micuţului informaţiile ieşite la iveală în şedinţele anterioare. Copilul este încurajat să se gândească la cât mai multe întrebări posibil. Dacă sunt prea multe întrebări pentru a fi acoperite într-o singură şedinţă, copilul este rugat să le numeroteze în ordinea importanţei. Scopul terapeutului este să evalueze neliniştea latentă sau teama, pentru a-l ajuta pe copil să-şi organizeze un răspuns psihologic şi/sau comportamental. Terapeutul poate împărtăşi ipoteze despre semnificaţiile implicite, poate reformula întrebările referitoare la ceea ce copilul îşi doreşte cu adevărat să ştie, dar nu are cuvintele necesare pentru a întreba, sau poate încuraja explorarea ulterioară. De exemplu: „Nimeni nu poate şti acest răspuns, dar, dacă ar fi să ghiceşti, ce ai spune?“ Dacă un copil nu are nicio idee sau pare în mod deosebit tulburat de o întrebare, o schimbare a materialului ar putea fi utilă. A avea la dispoziţie lut şi hârtie de desenat este ceva util atunci când îl încurajăm pe copil să exploreze aspecte mai profunde şi să-şi crească astfel conştientizarea aspiraţiilor şi dorinţelor. Terapeutul îi poate sugera copilului să ilustreze, folosind lutul sau desenele, cum ar arăta familia sa dacă problema nu s-ar fi întâmplat niciodată.

O activitate care continuă „Busola Interioară“ este atunci când copilul este invitat să facă desene cu o persoană care este tristă, furioasă, fericită şi speriată.

După ce copilul a identificat emoţiile asociate cu persoanele din viaţa sa, formularea întrebărilor ar putea deveni mai simplă. Terapeutul ar putea atunci să-i ceară copilului să asocieze una dintre emoţii cu o întrebare: „Spune-mi cum te simţi când se întâmplă acest lucru“ sau „Spune-mi cum te simţi când discutăm acum despre această întrebare“. Atunci când copilul poate asocia o emoţie ce poate fi înţeleasă cu comportamentul persoanelor din familia sa, înseamnă că el este mai bine pregătit (cu ajutor din partea terapeutului) să se separe pe sine de cauza comportamentului celorlalţi.

APLICARE

Tehnica a fost dezvoltată pentru a fi folosită cu copiii din familiile în care au avut loc violențe domestice, în urma cărora a rezultat un anumit tip de separare de unul dintre părinți. „Busola Interioară“ este recomandată pentru copii începând cu vârsta de 8 ani și cu o capacitate bună de comunicare verbală și logică. Tehnica funcționează într-o ședință, dar poate fi împărțită în mai multe ședințe sau folosită ca referință pentru ședințe ulterioare. „Busola Interioară“ poate fi atât de flexibilă pe cât este de creativ terapeutul. E posibil ca acei copii care provin din familii cu un stil de parentaj autoritar, frecvent în multe dintre familiile în care se practică violența domestică, să aibă nevoie de sprijin și încurajare pentru a iniția rezolvarea de probleme în mod autonom. Tehnica poate fi adaptată pentru a fi folosită cu copii mai mici și, cu siguranță, nu este limitată la aspectele violenței domestice.

EXEMPLU

LM este o fetiţă de 8 ani ai cărei părinţi s-au separat de aproximativ 8 luni, iar mama era în curs de depunere a actelor pentru divorţ. Fetiţa era foarte apropiată de tatăl ei, care o vizita însă numai în mod sporadic. LM izbucnea în crize de furie atunci când tatăl încerca să plece. Primele trei întrebări pe care LM le-a scris au fost: „De ce se ceartă mama şi tata atât de mult?“, „De ce nu-şi pot împărţi banii?“ şi „De ce au făcut droguri?“ Explorând fiecare dintre aceste întrebări, terapeutul a ajutat-o pe LM să-şi înţeleagă dorinţele profunde. LM îşi dorea ca mama şi tatăl ei să trăiască împreună în armonie, îşi dorea ca ei să nu se fi certat din cauza banilor şi îşi dorea ca tatăl ei să nu fi abuzat de alcool (acesta era motivul multora dintre problemele părinţilor). Notând pe hârtie aceste întrebări, terapeuta le-a făcut mai puţin misterioase şi mai uşor de abordat. Terapeuta a profitat de această ocazie pentru a-i oferi lui LM informaţii despre droguri şi violenţă domestică, în cuvinte adecvate vârstei, ceea ce a ajutat-o pe LM să înţeleagă că separarea nu era vina ei şi era ceva ce părinţii ei trebuiau să rezolve. Întrebările au ajutat-o pe terapeută să discute despre rolul deţinut de fată în a o ajuta să dobândească o mai bună înţelegere a situaţiei ei actuale de viaţă şi să identifice emoţiile asociate cu absenţa unui părinte. LM a reuşit să vorbească despre furia ei şi despre cum izbucneşte în crize de mânie, lovindu-le pe mama şi pe surorile ei. În trecut, LM nega constant numeroase trăiri de furie. Folosind „Busola Interioară“, LM a reuşit să-şi identifice şi să-şi ia în stăpânire propriile emoţii de furie. Împreună cu terapeuta, a realizat un schimb de idei fructuos referitor la ceea ce ar trebui să facă pentru a-şi păstra controlul şi a-şi exprima adecvat furia.

Retuşuri

Sheri Saxe

INTRODUCERE

„Retușuri“ este o tehnică de artterapie în care, de-a lungul unei perioade de timp, copilul folosește un bloc mare de desen pentru schițe, revenind la desenele anterioare și adăugând sau ștergând elemente.

Tehnica a evoluat în mod natural atunci când copiilor aflați în artterapie li s-au dat propriile blocuri de desen, pentru a le folosi în procesul terapiei. După primele câteva ședințe, ei dădeau paginile înapoi, studiau desenele anterioare și făceau modificări. Uneori schimbările erau corecții pentru o mai mare acuratețe, dar cel mai adesea reflectau creșterea terapeutică, reîncadrarea evenimentelor trecute și perspective diferite.

ARGUMENT

Copiii se confruntă frecvent cu situaţii în care se simt neajutoraţi. Realizarea unor desene referitoare la acele situaţii poate contribui la redarea unui sentiment de putere şi control (Malchiodi 1990; Steele, 1994).

Totuşi, din moment ce terapia este un proces, poate fi chiar mult mai benefic să le oferim copiilor ocazia de a-şi folosi creaţiile artistice treptat, în timp, pentru a recăpăta sentimentul de control asupra propriilor vieţi.

E ceva ce poate fi realizat permiţându-le copiilor să „retuşeze“ desenele anterioare. Asemeni activităţilor nestructurate, cum ar fi jocul în cutia cu nisip (Gill, 1991; Oaklander, 2015), revizuirea desenelor îi poate insufla copilului sentimentul că are puterea de a-şi remodela sau repara viaţa.

Modificările creaţiei artistice devin o metaforă pentru schimbările reale sau imaginare în structura de viaţă a copilului — inclusiv noi modalităţi de comportament sau răspuns. Unul dintre marile avantaje simbolice ale retuşurilor este acela că adesea, după ce a trecut o perioadă de timp, copilul îşi modifică propria creaţie originală.

DESCRIERE

„Retuşurile“ este o tehnică de artterapie care ar trebui să se desfăşoare pe parcursul câtorva şedinţe. Copilului i se dă un bloc mare de desen, de cel puţin 28 x 35 cm, pe spirală. Ar trebui să îi fie puse la dispoziţie şi creioane, cu gume de şters de calitate. Copilului i se spune să deseneze orice îşi doreşte. Cel mai bine este atunci când desenele sunt propriile idei ale copilului, dar, dacă este necesar, terapeutul poate oferi o sugestie deschisă, cum ar fi „desenează o dorinţă“ sau „desenează un vis pe care l-ai avut“ sau „desenează ceva care te sperie“.

Desenele sunt toate păstrate în blocul de desen. După câteva şedinţe şi diverse desene, copilul ar trebui încurajat să privească lucrările din urmă. Terapeutul îi spune copilului că poate modifica desenul oricum doreşte. E ceva ce ar trebui să devină o parte obişnuită a terapiei.

Din experienţa mea, copilul îşi retuşează încontinuu creaţiile, reflectând frecvent creşterea terapeutică. De exemplu, desenul unui monstru poate fi modificat, astfel încât copilul să adauge pe aceeaşi pagină o reprezentare uriaşă a propriei persoane, mâncându-l pe monstru.

Un alt exemplu ar putea fi cel al unui copil care a avut o gamă extrem de redusă de emoţii şi care revine asupra desenului, adăugându-i elemente care reflectă emoţii mai profunde, cum ar fi lacrimile care-i curg pe chip sau un pumn ridicat a furie.

Retuşurile includ adesea comentarii verbale care denumesc, explică sau definesc modificările lucrării artistice.

APLICARE

Tehnica este adecvată pentru orice client aflat în artterapie, dar ar fi în mod special utilă pentru copiii care au trecut prin traume severe, în timpul cărora s-au simţit neputincioşi. E posibil ca aceşti copii să aibă nevoie de procesul lent şi treptat al retuşurilor pentru a-şi recâştiga sentimentul de control, mai degrabă decât de o singură şedinţă pentru o anumită lucrare artistică.

Am folosit această metodă cu un băiat în vârstă de 7 ani al cărui frate, în vârstă de 2 ani, murise de cancer. Voi folosi primul său desen ca exemplu. Pe aceeaşi pagină mare, a desenat cinci imagini ale unor supereroi, toate în culori diferite. Două şedinţe mai târziu, a revenit şi le-a colorat mai în profunzime, spunându-mi că erau „microbi răi“. Două luni mai târziu, s-a reîntors la această imagine şi a mai adăugat încă trei supereroi, despre care a spus că erau „microbii buni“. După alte câteva şedinţe, a mai adăugat doi „microbi buni“, astfel încât să fie „la egalitate“ (acelaşi număr pentru fiecare tabără), i-a încercuit pe „microbii buni“ cu negru şi i-a numerotat, apoi le-a spus „microbilor buni“ că i-a iertat pentru pierderea bătăliei, deoarece ştia că s-au străduit.

Aşadar retuşurile reprezintă o modalitate simplă, necostisitoare de a-l ajuta pe copil să câştige sentimentul că este stăpân asupra trecutului şi are puterea de a-şi modifica viitorul.

Bibliografie

Gill, E. (1991). The Healing Power of Play. New York: Guilford.

Malchiodi, C.A. (1990). Breaking the Silence: Art Therapy with Children from Violent Homes. New York: Brunner/Mazel.

Oaklander, V. (2015). Ferestre către copiii noştri: Gestalt terapie pentru copii şi adolescenţi. Bucureşti, Editura Herald.

Steele, W. (1994). Kids on the Inside Looking Out after Loss. Detroit, MI: Institute for Trauma and Loss in Children.

Linia verticală În mijlocul paginii

Dolores M. Conyers

INTRODUCERE

„Linia verticală în mijlocul paginii“ este o tehnică ce le oferă copiilor o modalitate neamenințătoare de a se confrunta cu îngrijorările dificile. De exemplu, atunci când copiii văd o foaie de hârtie împărțită la mijloc de o linie cu titlurile Bine și Rău în capătul fiecărei coloane, mulți dintre ei sunt nerăbdători să participe, iar cei mai mulți își dau cu adevărat silința în activitate. Pe lângă prezentarea lipsită de amenințare, tehnica îi oferă copilului ocazia de a vedea mai mult din imaginea de ansamblu, iar mulți copii se implică destul de mult în echilibrarea celor două coloane. Aceasta este o perspectivă mai sănătoasă asupra problemelor de viață decât a stărui asupra celor negative.

DESCRIERE

Practic, tot ceea e este necesar pentru această tehnică este o hârtie și un creion. Pot fi utile hârtii de diverse mărimi și culori, o riglă pentru a desena linii drepte, carioci colorate și creioane cerate, foarfece, poze și lipici.

EXEMPLE

Bine	Rău
Margaretele, florile	Furtunile și tornadele
Cadourile de ziua mea	Noaptea, întunericul
Mama și tata	Fantomele (Adesea aici sunt numite temerile)

Eu

Fericit	Supărat
Sănătos	Bolnav
Mă joc cu mingea	Am piciorul rupt
Nota 9 la științe	Nota 7 la istorie

Tata

Îmi repară bicicleta	Țipă la mine
Mă duce la meci	Bea prea multă bere
Spune glume	Aruncă cu lucruri

APLICARE

Pe lângă faptul că este un instrument pentru crearea relației, pentru evaluarea, identificarea și analiza preocupărilor pe care ar putea să le aibă un copil, această tehnică, aplicată la anumite intervale, poate ilustra progresul făcut de copil în terapie. Un astfel de caz se referă la un copil în vârstă de 8 ani care a fost identificat ca fiind retras. Copilul, aflat într-o clasă năbădăioasă de copii de clasa a treia, era în mod clar izolat. Inițial, pe coloana Bine erau desenate simboluri ale izolării și furiei, printre care lectura (de unul singur), desenatul (de unul singur), tancurile de armată și figurile de monștri. Pe coloana Rău erau trecute lucruri precum ortografia (și alte ore de școală), copiii, echipamentul de la locul de joacă, cantina școlii. După șapte luni de terapie, terapie cu părinții și colaborare cu învățătoarea cu scopul socializării copilului, subiectele din fiecare coloană s-au inversat în mod clar. Copilul care până atunci rămânea imobil în banca sa, acoperit de o carapace invizibilă întreaga zi, a devenit un copil care răspundea la activitățile din clasă, atât ca individ care-și poate aduce contribuția, cât și ca membru al grupului, grup în cadrul căruia începeau să se dezvolte prietenii. Nu numai că „Linia verticală în mijlocul paginii“ identifică probleme, dar ilustrează clar și obiectivele pe care copilul le inițiază foarte firesc și pe care le atinge atunci când este motivat să echilibreze problemele notate pe pagină.

O altă utilizare a tehnicii constă în puterea pe care o are de a obține concentrarea din partea copiilor. Simplitatea ei pare a funcționa bine în cazul copiilor cu ADHD sau ADD (tulburare cu deficit de atenție) Un astfel de copil, care era și autist, ridica o mare provocare pentru orice tip de evaluare. Aspectul presant consta în preocuparea copilului față de personajele violente din desene animate, precum și în faptul că începuse să-i lovească pe membrii familiei. O sarcină era aceea de a afla dacă acest copil înțelegea diferența dintre violența din desene animate și cea reală. În capătul coloanelor formate de linia din mijlocul paginii au fost așezate imaginile unui animal supererou din desene animate și imaginea unui animal real de același tip. Atunci când a fost invitat să se așeze și să lucreze la această sarcină, copilul a trecut de la murmurat și umblat de colo până colo la a fi un realizator de sarcini înalt concentrat, atent, direcționat către scop, inteligent din punct de vedere verbal și atent. Vorbim despre un copil pe care

nimeni, nici măcar în preadolescență, nu reușise să-l evalueze complet. Lucrarea copilului, inclusiv categoriile de răspunsuri (de exemplu, creator, figuri paterne) a fost în întregime produsă de copil.

Imaginea unui animal supererou din desene animate		Imaginea unui animal real
Nu este viu		Este viu
Are costum de latex		Are o piele adevărată
„Numele unui grafician“		Dumnezeu
	[Creatori]	
„Numele unui personaj de desene animate“		Băiat (este animalul lui)
	[Figură paternă]	
„Numele unui aliment mâncat în desenele animate“		Mâncare de animale/ Iarbă, nuiele, frunze
	[Alimente]	
„Numele unui personaj din desene animate“		Mama și tatăl băiatului
	[Prieteni]	
„Numele unui personaj din desene animate“		Crocodili
	[Inamici]	

Avem aici un copil care, după toate aparențele, era necomunicativ, la care nu se putea ajunge, handicapat din punct de vedere mental. În realitate, din modul în care răspunsese la „Linia verticală din mijlocul paginii“, copilul înțelegea într-adevăr diferența dintre realitate și imaginație, iar terapia, având obiectivul de a controla izbucnirile fizice, putea începe.

Atunci când sunt prezente și trebuie gestionate fricile, confuzia, incapacitatea de concentrare, abilitățile verbale scăzute sau aspecte delicate, tehnica „Liniei verticale în mijlocul paginii“ este recomandată în terapia prin joc cu copiii.

Crearea unei comunităţi

Nancy H. Cochran

INTRODUCERE

Furia, neîncrederea și ambivalența în atașamentul față de persoanele de îngrijire adulte sunt trăiri obișnuite ale copiilor care încearcă să facă față părinților abuzivi și neglijenți. Deși nevoia de terapie a copiilor abuzați și neglijați devine tot mai clar recunoscută, o schimbare în mediul de acasă e considerată adesea o intervenție suficientă în cazul copilului abuzat sau neglijat ca urmare a violenței domestice. Tehnica „Crearea unei comunități“ a fost inițial concepută pentru copiii care se mutau în noi comunități, plecând din adăposturi pentru victimele violenței domestice. Tehnica poate fi folosită de orice terapeut care își dorește să ajute un copil să se adapteze mai bine schimbărilor din mediu și trăirilor de nesiguranță pe parcursul tranziției către o nouă comunitate. A fost în mod deosebit utilă în situații în care copiii manifestau rezistență sau nu puteau vorbi despre situațiile familiale trecute sau actuale, având tendința de a-și exprima emoțiile mai degrabă prin acțiune decât prin comunicare verbală. În plus, este o tehnică utilă pentru acei copii care trebuie să treacă frecvent de la un cămin la altul deoarece se află în plasament sau alte tipuri de aranjament de vizitare parentală.

ARGUMENT

Tehnica este terapeutică în acele situaţii în care copilul este în mod limpede copleşit de emoţiile şi gândurile legate de experienţe trecute şi/sau de situaţia actuală stresantă şi, prin urmare, opune rezistenţă în a le discuta. Prin crearea propriei sale comunităţi şi manipularea situaţiilor fantasmatice pornind de la o imagine panoramică, copilului i se oferă distanţa necesară pentru a se simţi în siguranţă şi în control în timp ce pune în scenă anumite situaţii şi începe să exprime temeri, dorinţe şi preocupări. Tehnica îi permite terapeutului să facă mai multe observaţii (culorile folosite pentru a desena şi elementele alese pentru a fi incluse în fiecare casă sau loc, modul de aranjare a comunităţii, adăugările şi eliminările pe măsură ce şedinţa înaintează, expresiile verbale din jocul de rol) şi să oglindească emoţiile şi conţinutul pe măsură ce copilul se joacă. Odată demonstrată şi acceptată de către copil, tehnica poate fi folosită ca instrument neamenințător, familiar, care să-l ajute să identifice, să exprime şi să perlaboreze anumite evenimente stresante legate de mutarea într-o nouă comunitate şi/sau separarea de unul sau de ambii părinţi.

DESCRIERE

Terapeutul poate alege să introducă această tehnică odată ce a stabilit cu copilul o relație de încredere, iar acesta îi caută activ sprijinul într-un rol interactiv. Materialele necesare sunt: hârtie de dimensiune medie, carioci colorate, figurine de dimensiuni mici (ca pentru o căsuță de păpuși), vehicule de jucărie (mașini, autobuzul școlar). Pot fi folosite limite structurale (de exemplu, „Nu avem o căsuță pentru păpuşi, hai să facem una“), precum și sugestia „Uite un mod amuzant de a desena o casă“. Primul pas este prezentarea prin modelare a modului în care se desenează o casă, divizând o parte din hârtie în „camere“. Modul de desenare se aseamănă schiței sau planului unei case, cu pătrate de diverse mărimi pentru camere și deschideri pentru uși între ele. Copilului i se cere apoi să decidă și să deseneze mobila, precum și alte elemente adecvate pentru fiecare încăpere. În acest moment, copilul poate fi încurajat să-și deseneze propria casă, precum și alte locuri (școala, casa tatei, casa bunicii, tribunalul, magazinul) de care are nevoie pentru „o comunitate“. Pe urmă, copilul este încurajat să decidă unde vor fi așezate prin camera de joacă casele și locurile din comunitate. Odată ce copilul și-a terminat comunitatea, pot fi introduse diverse vehicule și personaje, precum și sugestia prin care copilul sau copilul împreună cu terapeutul așază oamenii în case și în diverse zone și conduc maşini și se joacă în comunitate.

APLICARE

Tehnica a putut fi aplicată în situaţii variate, în care copiii se aflau într-o etapă de tranziţie determinată de părăsirea unui adăpost pentru victimele violenţei domestice, de divorţ sau de plasamentul familial. Este utilă în special în cazul copiilor abuzaţi şi neglijaţi care aleg desenul şi jocul ca mijloace de autoexprimare şi care, atunci când se fac încercări de a comunica verbal direct cu ei despre experienţele trecute şi/sau situaţia actuală, au comportamente de punere în act sau de retragere. În plus, este o tehnică utilă pentru acei copii care, în mod repetat, au fost intervievaţi de către lucrătorii Serviciilor de Protecţie a Copilului şi/sau ofiţeri de poliţie şi, drept urmare, ezită să exprime verbal vreun gând sau vreo emoţie despre situaţiile lor familiale sau de viaţă. Este ceva frecvent în mod special atunci când copilul a fost înlăturat recent din grija custodială a părintelui sau părinţilor săi sau, pe parcursul divorţului, a fost implicat, fără voie, în proces.

Tehnica a fost implementată iniţial cu un copil de gen feminin, în vârstă de 8 ani, care lucra asupra mai multor probleme ce ţineau de neglijarea parentală determinată de abuzul de substanţe şi de expunerea la violenţa domestică. Fata fusese luată de la ambii părinţi, iar mama se afla într-un program de tratament pentru abuzul de substanţă. Acum fetiţa şi mama erau din nou împreună şi se mutaseră de curând într-o nouă comunitate, după ce părăsiseră adăpostul destinat victimelor violenţei domestice. Simptomele clinice includeau izbucniri explozive severe, pe parcursul cărora îşi ataca fizic mama, precum şi o puternică rezistenţă în discutarea emoţiilor şi a gândurilor legate de experienţele trecute sau de situaţia ei actuală.

Şedinţele iniţiale de terapie prin joc centrată pe client au dezvăluit nevoia de joacă solitară, cu terapeuta reflectând conţinutul şi emoţiile, iar fata exprimându-şi ostilitatea şi furia intense, totul urmat de o etapă prelungită de regres în dezvoltare (jocul de-a bebeluşul şi suptul din biberon; căutarea îngrijirii şi atenţiei). Atunci când fata a început o etapă de competenţă în jocul cu păpuşi, mai în acord cu vârsta ei, tehnica a fost introdusă. Cam în această perioadă, fata a început să-i atribuie activ terapeutei rolul de „prietenă“, înmânându-i o figurină păpuşă numită „Sara“. După ce i s-a cerut să se joace în acest mod interactiv, terapeuta a sugerat tehnica „desenării de case pentru cele două păpuşi prietene“.

Fata a devenit imediat interesată și implicată în această activitate, iar în următoarele cinci ședințe a continuat să solicite ajutor pentru desenarea unei școli, „casei lui tati“, „casei bunicii“, unui patinoar și unor magazine. Au fost folosite vehicule (mașini, un autobuz școlar) pentru transportarea păpușii fetiței, Jenny, și a prietenei ei, Sara, către școală, către magazin împreună cu mama și pentru a vizita „casa lui tati“ în weekenduri.

În timpul acestor ședințe, fata a devenit tot mai capabilă să-și exprime temerile și preocupările legate de mersul la o nouă școală, călătoria cu autobuzul școlii și vizitarea casei tatălui ei. Și-a exprimat nevoia de a se simți în siguranță și de a putea „să o sune pe mama“ în timp ce vizitează casa tatălui și a verbalizat furia și neîncrederea în figurile parentale, trăiri determinate de nevoile anterioare nesatisfăcute. Pe parcursul primelor câtorva şedinţe, ambele păpuși prietene trăiau în noile lor case singure și „nu aveau nevoie de mame“. Păpușile prietene puteau decide când să viziteze sau nu casele taților și erau în stare să aibă grijă de ele însele, precum și de „surioarele lor mai mici“. Atunci când în fiecare casă a fost adăugată o mamă, fetița a fost capabilă să încerce o nouă relație cu personajele păpuși, să exploreze relația dintre mamă și fiică și să-și exprime emoțiile privind propriile ei nevoi de fiică. În cele din urmă, deși înainte se împotrivise ca mama să i se alăture în ședințe, a invitat-o pe aceasta într-o ședință să se joace și să vorbească. În acest punct, mama a putut să stabilească o relație mai hrănitoare, mai comunicativă cu fiica sa.

Contururi de băieŢi şi fete

Barbara A. Turner

INTRODUCERE

Desenele folosind contururi de băieți și fete este o tehnică simplă care s-a dezvoltat destul de spontan în timp ce lucram cu un copil la cabinet. Ca instrument care-i ajută pe copii să identifice, să exprime și să proceseze emoțiile legate de anumite evenimente din viețile lor, tehnica pare a avea o gamă largă de aplicare și poate fi folosită în mod flexibil, pentru a se potrivi unei anumite nevoi clinice specifice.

DESCRIERE

Pentru a folosi tehnica, fie desenez rapid conturul unui băiat sau al unei fete cam de aceeaşi vârstă şi gen precum clientul meu, fie folosesc un teanc de fotocopii ale Desenelor Contur (a se vedea Figura 1) pe care le-am pregătit dinainte. Copiii lasă impresia că preferă desenele imperfecte, realizate în grabă, care par a-i face să se simtă mai în largul lor; totuşi, dacă terapeutul nu se simte confortabil desenând, fotocopiile contururilor vor funcţiona la fel de bine. Apoi, referindu-mă la „Desenul conturului“, îi adresez copilului o întrebare mai degrabă generală, despre cum „acest băiat“ sau „această fată“ s-ar putea simţi în legătură cu ceva similar cu ce prezintă copilul în ziua respectivă şi spun: „Hai să colorăm şi să vedem“.

APLICARE

„Desenul conturului“ este utilizat ca mijloc prin care copilul intră în propria experienţă emoţională şi poate fi folosit atât în cazul copiilor care îşi înţeleg şi stăpânesc emoţiile, cât şi în cazul celor pentru care emoţiile reprezintă încă un teritoriu necunoscut.

Atunci când tatăl unui băiat în vârstă de 8 ani mi-a transmis că băiatul tocmai primise vestea şocantă că mama sa, care locuia în alt stat, urma să se recăsătorească, am folosit conturul unui băiat mai mare ca vârstă, întrebând: „Mă întreb cum s-ar simţi acest băiat dacă ar primi o asemenea veste la telefon? Hai să-l colorăm şi să vedem“. În acest caz, copilul nu înţelegea emoţiile asociate cu un astfel de eveniment semnificativ din viaţa sa, astfel încât conturul a funcţionat ca instrument de învăţare şi normalizare. Atunci când băiatul a acoperit conturul cu semne de întrebare şi semne în zigzag pe care le-a identificat ca fiind „fulgere“, am dat glas emoţiilor care ieşeau la iveală, spunând: „Sunt atât de confuz şi atât de furios, încât aş putea exploda ca un fulger!“ Faptul că i-am identificat emoţiile şi am fost martoră la ele pare să fi fost potrivit pentru nevoia terapeutică a copilului din acel moment, aşa că nu am mai iniţiat nicio altă discuţie sau interpretare. În şedinţele ulterioare am putut să ne referim la „Băiatul Fulger“ şi la toate acele emoţii puternice pe care le avea.

Atunci când o fată în vârstă de 7 ani, cu un aer mai degrabă agitat, a povestit într-o şedinţă că familia ei fusese nevoită să vândă casa şi să se mute din cauza divorţului recent al părinţilor, am folosit „Desenul conturului“ pentru a ventila emoţiile înăbuşite. Foarte energic, ea a înşfăcat mai multe carioci colorate — „Zece!“, a subliniat — şi a acoperit în grabă contururile mai multor fetiţe cu „emoţiile ei foarte furioase“. După ce a acoperit complet patru contururi, astfel încât figurile acestora nu mai erau deloc vizibile, a devenit în mod evident mai calmă şi a comentat: „Scoaterea tuturor furiilor ăstora afară a creat curcubeie!“ Înţelepciunea comentariului ei inocent a fost foarte emoţionantă.

În cazul copiilor care au o înţelegere mai redusă a vieţii lor emoţionale, am descoperit că desenul pe baza contururilor este util ca instrument de învăţare.

Deși sunt mereu atentă la indicațiile copilului, pot folosi conturul, întrebând: „Oare cum s-ar simți acest copil dacă ceva asemănător s-ar întâmpla în familia sa... poate furios sau trist“, în timp ce colorăm sau decorăm conturul pentru a ilustra emoția/emoțiile pe care le discutăm. Acesta poate fi apoi un punct de start pentru discutarea emoțiilor specifice, ce sunt ele, când apar, cum sunt trăite și cum le facem față. „Desenul conturului“ îi oferă terapeutului și ocazia de a modela sau de a juca emoțiile în beneficiul copilului.

„Desenul conturului“ îi permite copilului în mod flexibil să ia distanța adecvată față de trauma experienței actuale. Conținutul emoțional al experienței poate fi mai întâi ancorat în contur și poate fi adus la nivelul conștient doar atât cât este adecvat din punct de vedere terapeutic. Copilul nu trebuie să își ia în stăpânire emoțiile până când nu este pregătit, iar exprimarea emoțiilor cu ajutorul conturului permite totodată o anumită normalizare a ceea ce simte copilul și facilitează deplasarea înspre o mai bună conștientizare a experienței sale.

EXEMPLU

Pe măsură ce capacitatea de înțelegere a copilului privind viața sa emoțională se maturizează, tehnica permite trecerea la aspecte mai profunde ale experienței. Un exemplu dramatic în acest sens a avut loc atunci când o fetiță în vârstă de 9 ani, cu care lucrasem aproximativ un an de zile asupra traumelor asociate unor abuzuri sexuale repetate, a intrat într-o seară în ședință, plângându-se că urăște o fată de la ea din clasă pentru că „este atât de perfectă și obraznică“. În timp ce discutam, pe masă se aflau la dispoziție carioci și foi de hârtie, așa că am trasat conturul unei fete cam de aceeași vârstă ca și clienta mea și am întrebat: „Mă întreb ce simte această fată?“ (Figura 1). Clienta a colorat lacrimi mari și albastre și un roșu-aprins care radia din zona pieptului (Figura 2). A descris acest desen ca fiind „o fată perfectă și obraznică“, apoi m-a rugat rapid să-i desenez un nou contur. Pe acest contur a haşurat rochia și a schițat o față, spunând „o fată perfectă, obraznică transformată într-o fată obișnuită“ (Figura 3). A luat apoi o cariocă, spunând că își dorește să deseneze propriul ei contur al unei „fete grase“. Desenând lacrimi și o inimă frântă, a spus că această fată se simte rău, se simte tristă (Figura 4). A extins apoi forma „fetei grase“ la mărimi uriașe, comentând și scriind pe desen: „Atât de grasă mă simt. Bunica a spus că sunt atât de grasă. Mă simt tristă.“ Experiența cathartică a continuat cu oglindirea activă din partea mea, până ce a fost procesată, iar copila a început să comenteze: „Sunt drăguță pentru că sunt doar eu însămi“, moment în care i-a cerut terapeutului să deseneze un contur final, pe care l-a decorat cu o inimă roșie uriașă și cu o lumină radiantă în jurul chipului, afirmând cu hotărâre: „Mă iubesc pe mine însămi!“ (Figura 5).

În acest caz, se pare că dușmănia pe care copilul a proiectat-o asupra fetei percepute drept „perfectă“ nu era decât o pojghiță subțire peste propriile probleme dureroase privind imaginea corporală, probleme care-și aveau originea în experiențele de familie și istoricul ei de molestare sexuală. „Desenul conturului“ i-a oferit un punct de intrare pentru a depăși proiecțiile, pentru a-și dezvălui propria suferință latentă, propria nesiguranță și furie în legătură cu „imperfecțiunea“ ei percepută. Modul în care a folosit acest copil contururile a permis catharsisul emoțiilor, ducând la o imagine transformată a corpului ei și a

propriei persoane.

Fie că o folosim ca simplu instrument de învățare, ca procedeu de expresie emoțional sau ca mijloc pentru catharsis și transformare, tehnica „Desenării contururilor de băieți și fete“ permite o gamă largă de aplicări clinice, fiind un instrument plăcut de explorare terapeutică și implicare alături de experiențele emoționale ale copilului în camera de joacă.

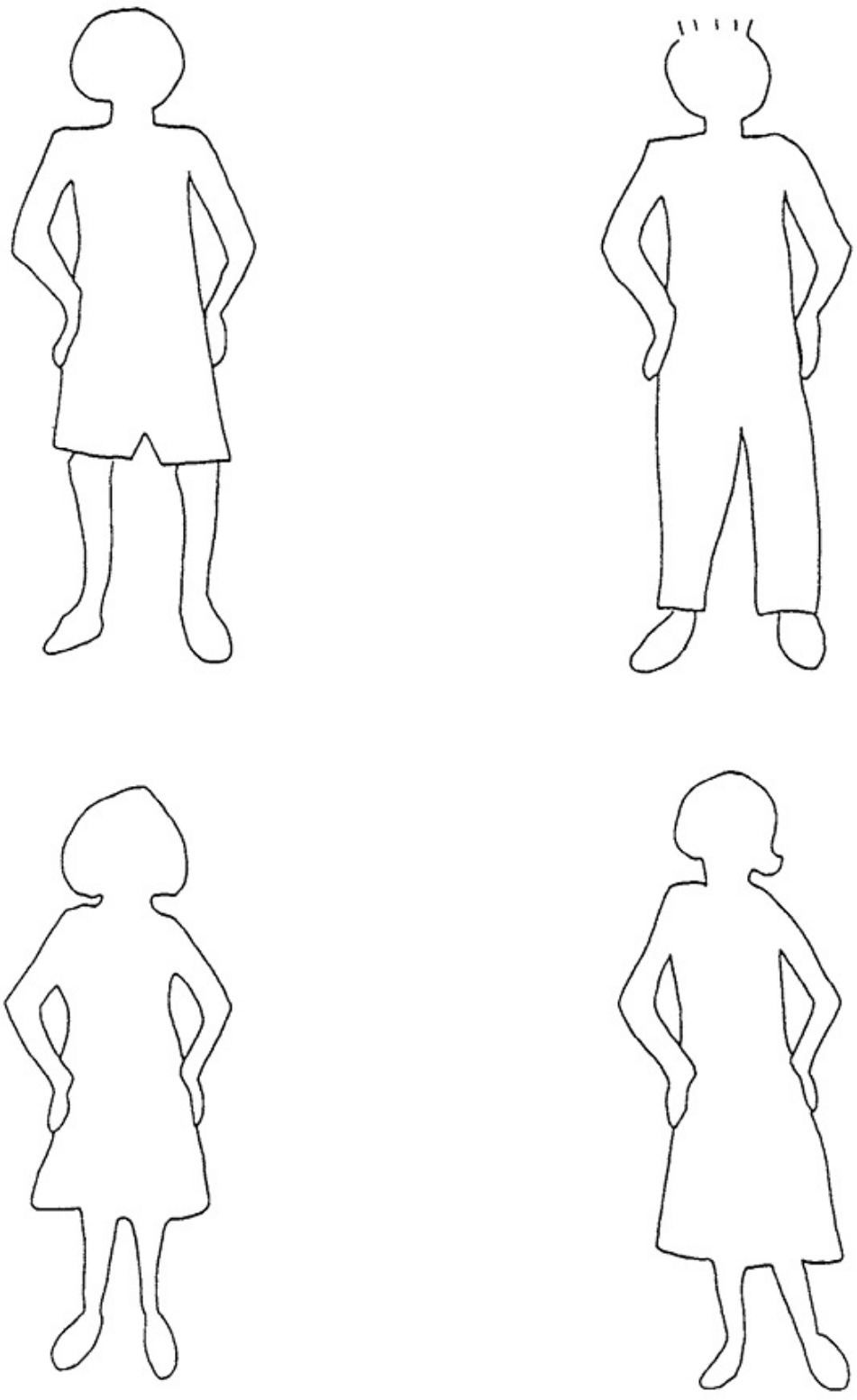


Figura 1. Desene ale contururilor de băieți și fete

Figura 2

Figura 3

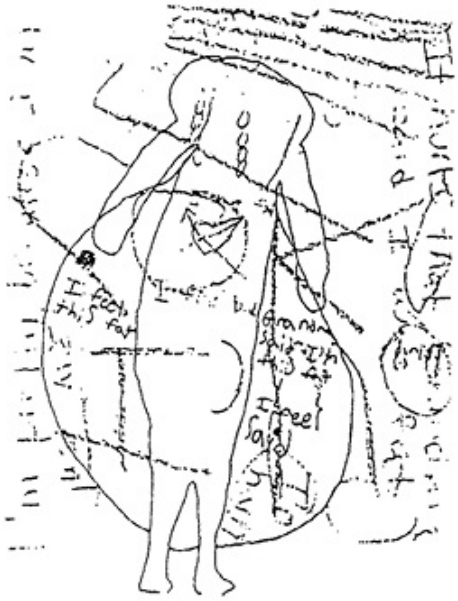


Figura 4

Figura 5

Figura 2–5. Exemple clinice ale Desenelor de contururi de băieți și fete

Jocul desenelor

Stanley Kissel

INTRODUCERE

De obicei, prima întâlnire dintre copil şi terapeut este generatoare de anxietate. Unii terapeuți sugerează observarea inițială a copilului, pentru a vedea cum încearcă să facă faţă noii situaţii (Greenspan, 1981). Alţii recomandă ca terapeutul să-şi asume o poziție mult mai asertivă, discutând direct despre problemele copilului (Bernard şi Joyce, 1984). Feller (1992) îi sfătuieşte pe terapeuții de copii să nu se joace direct cu aceştia, ci să le reflecte cererea de implicare directă. Kissel (1991) consideră că una dintre principalele sarcini ale terapeutului în timpul întâlnirii iniţiale constă în reducerea anxietăţii şi, de asemenea, consacrarea terapeutului ca autoritate în camera de joc. „Jocul desenelor“ a fost conceput pentru a satisface ambele obiective. Tehnica oferă o modalitate de reducere rapidă a anxietăţii, implicându-l totodată pe copil într-o activitate care este plăcută şi lipsită de ameninţare (Figura 3–1).

DESCRIERE

După ce vă prezentaţi copilului, întrebaţi: „Te-ai jucat vreodată un joc al desenelor?“ şi îndreptaţi-vă imediat către şevalet sau desenaţi un pătrat pe o bucată de hârtie. Spuneţi apoi: „Odată ca niciodată era o casă“ şi continuaţi să desenaţi în pătrat alte două pătrate mai mici, ca ferestre, şi o uşă dreptunghiulară, la fel ca în desenul A. Continuaţi, afirmând: „Era ca oricare altă casă, cu două ferestre, o uşă, un acoperiş şi două coşuri de fum“. Adăugaţi un triunghi în vârf şi apoi cele două coşuri de fum, ieşind fiecare pe câte o parte a acoperişului, la fel ca în desenul B. „În casă locuia un băieţel/o fetiţă.“ Până în acest moment nu i-aţi cerut nimic copilului, ci doar i-aţi oferit o stimulare perceptuală prin crearea unui desen şi emiterea unor comentarii rostite pe un ton orientat către copil. Acum cereţi-i copilului un nume. Dacă după o perioadă suficientă de timp copilul nu vă oferă unul, oferiţi numele copilului şi cereţi-i permisiunea să faceţi asta. Pentru exemplificare, haideţi ca numele să fie John.

„Ei bine, John trăia în această casă împreună cu părinţii săi. Într-o zi, părinţii i-au adus lui John un căţeluş. Ce nume i-a dat John căţeluşului?“ La fel ca mai devreme, aşteptaţi să vă ofere copilul un nume şi, dacă nu o face, daţi-i dumneavoastră un nume. De exemplu, hai să numim căţelul Spot (Pată). „În fiecare seară, când John se ducea la culcare, îl lua cu el şi pe căţeluşul Spot. Într-o zi, când s-a trezit, John nu l-a găsit pe Spot în camera sa. A ieşit în faţa casei şi nu l-a văzut pe Spot nici acolo.“ Desenaţi o linie dreaptă de la uşa casei, la fel ca în desenul C. Dacă copilul răspunde „nu“, fiţi de acord cu el; dacă răspunde „da“, spuneţi „John s-a dus la uşă şi când s-a apropiat a văzut un căţel care arăta ca Spot, dar nu era el“. Dacă copilul nu răspunde nimic după o perioadă rezonabilă de timp, afirmaţi „Nu l-a găsit pe Spot“. Următoarea parte a jocului constă în desenarea mai multor linii, astfel încât să semene unor picioare, ca în desenul D. În timp ce desenaţi aceste linii, spuneţi următoarele lucruri: „John a început să se uite după căţelul său, Spot. A mers pe o stradă, apoi pe alta şi pe alta“. Puteţi face o pauză, întrebându-l pe copil dacă John îşi vede câinele; răspunsul pe care căutaţi să-l obţineţi în toate situaţiile este unul negativ. Dacă copilul spune „da“, repetaţi, ca mai devreme, că John s-a îndreptat către câine, dar nu era Spot. Ajungeţi în punctul în care sunt desenate patru picioare, apoi

spuneți-i copilului: „John și-a amintit că lui Spot îi plăcea să alerge în parc, așa că a fugit într-acolo“, și desenați o linie care va deveni coada. Întrebați-l pe copil dacă Spot a fost găsit; și acum răspunsul ar trebui să fie „nu“. În timp ce-i adresați această întrebare, desenați o coadă stufoasă și spuneți-i copilului: „John și-a tot căutat cățelul în parc, dar nu l-a găsit“, la fel ca în desenul E.

Pe urmă, întrebați-l pe copil cum s-a simțit John, răspunsul adecvat fiind „trist“. Apoi întrebați dacă John a mers spre casă rapid sau încet; indiferent de ce spune copilul, afirmați că John s-a simțit trist și a mers încet spre casă, la fel ca în desenul F.

Desenând ultima linie, de la coadă înapoi spre casă, trebuie să-l întrebați pe copil: „Ce s-a întâmplat cu desenul acestei case?“ Unii copii vor răspunde imediat: „Spot s-a întors acasă“, alții vor spune: „Seamănă cu un câine“, iar alții vor părea confuzi. În orice caz, informați-l pe copil că acea casă a devenit imaginea unui câine și întrebați-l dacă ar vrea să ia desenul acasă. În urma acestui exercițiu, puteți începe să discutați cu copilul, să sugerați că poate i-ar face plăcere să se joace cu unele

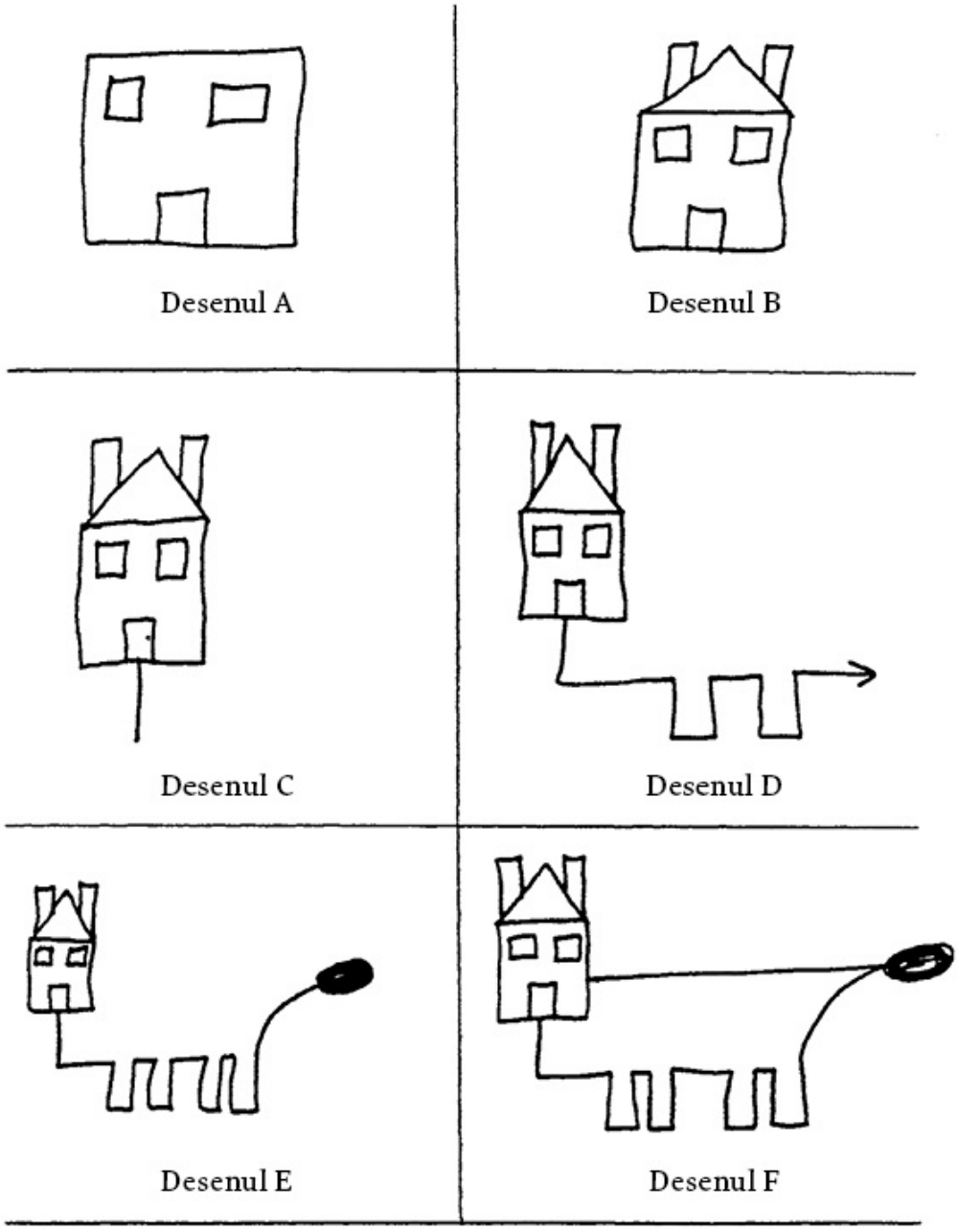


Figura 3–1. Jocul Desenelor

jucării sau, așa cum procedez eu adesea, cereți-i copilului să facă un desen pentru dumneavoastră, fie al unei persoane, fie al familiei, al unui animal, orice.

Practic, copilului i s-a dat ceva ce să ducă acasă și a fost implicat într-o manieră ierarhică, din moment ce mai întâi dați ceva și apoi cereți puțin, apoi cereți un pic mai mult în timpul discuției. În cele din urmă, copilului i s-a cerut să producă ceva în schimb, ceva ce poate oferi informații diagnostice și, de asemenea, s-a interacționat cu el într-o manieră mai puțin amenințătoare, care să reducă anxietatea.

APLICARE

Acest joc de-a desenatul poate fi folosit cu copii până la vârsta de 9 ani, care sunt fie prea nestructuraţi, fie prea încordaţi (Kissel, 1991). Copiii încordaţi — acei copii care sunt anxioşi, fobici, deprimaţi, timizi, inhibaţi sau obsesivi — se simt în mod special inconfortabil în situaţiile noi. Acestor copii li se oferă o activitate amuzantă, ceea ce le reduce neliniștea. Copiii nestructuraţi — aceia care sunt impulsivi, neatenţi, opozanţi sau agresivi în mod activ — au nevoie de direcție și structură. Jocul „Desenării unei povești prin imagini“ le oferă aceste lucruri copiilor într-o manieră lipsită de amenințare, stabilind totodată autoritatea terapeutului.

Bibliografie

Bernard, M.E., și Joyce, M.R. (1984). Rational-Emotive Therapy. New York: Wiley.

Feller, D. (1992). Assessing children through play. American Journal of Orthopsychiatry 62: 26–35.

Greenspan, S.L. (1981). The Clinical Interview of the Child. New York: McGraw-Hill.

Kissel, S. (1991). Play Therapy: A Strategic Approach. Springfield, IL: Chas. Thomas.

Creierul afectiv În culori

Sheldon Berger și Jonna L. Tyler

INTRODUCERE

Am descoperit că pe parcursul terapiei prin joc apare frecvent nevoia unei metode la îndemână pentru a determina cât a progresat copilul şi care a fost acel progres, din punct de vedere emoţional şi cognitiv. Drept urmare, am formulat un model vizual care facilitează o astfel de evaluare.

DESCRIERE

În modelul nostru, copilului i se prezintă o imagine a propriului creier, cu numele sau inițialele sale sub imagine. Pe parcursul terapiei, este colorat fiecare „strat“ al creierului copilului, reprezentând diverse niveluri de exprimare afectivă și cognitivă. De exemplu, stratul aflat cel mai înspre exterior, stratul „verde“, reflectă problema actuală. Părinții, tutorii și/sau angajații serviciilor pentru protecția copilului îl trimit pe copil în terapie cu o singură problemă sau o gamă de probleme, cum ar fi comportamente de tip punere în act, diverse tipuri de fobii, probleme de concentrare și depresie (în general, o gamă de comportamente, gânduri și emoții indezirabile). În primele etape ale terapiei, copilul și terapeutul discută modul în care înțeleg amândoi problemele actuale. E ceva ce se întâmplă, de obicei, undeva pe parcursul procesului de creare a legăturii dintre copil și terapeut, proces care necesită, în general, cinci sau șase săptămâni. Atunci când terapeutul și copilul sunt capabili să cadă de acord reciproc în privința problemelor actuale, ei colorează împreună banda aflată la exterior pe schema creierului copilului, folosind culoarea verde.

Pe măsură ce terapia înaintează, terapeutul folosește o diversitate de tehnici active ale terapiei prin joc (Berger și Tyler, 1994), în încercarea de a-l ajuta pe copil să atingă progresiv straturi mai profunde de conștientizare emoțională și autodezvăluire. De pildă, adesea, un copil care tinde să aibă comportamente de punere în act dezvăluie că se simte furios dintr-un anumit motiv și chiar poate menționa motivul respectiv. Terapeutul îl va felicita pe copil pentru că a fost în stare să-și descifreze emoțiile și împreună vor umple următorul strat din schema creierului, cel portocaliu.

Pe măsură ce copilul continuă să exploreze gânduri și emoții prin intermediul jocului, tind să apară la suprafață mai multe vulnerabilități, precum și emoții legate de izolare și abandon, cum ar fi tristețea și frica. (Este important să observăm că emoțiile din diverse straturi vor varia în funcție de istoria emoțională a copilului, stilul de personalitate și nivelul actual de accesibilitate. Pentru unii copii, „furios“ aparține unui strat relativ timpuriu, în timp ce pentru alții, „furios“ e în mare măsură indisponibil la început și aparține unui strat mai

profund.) Aceste emoţii sunt văzute ca aparţinând următorului strat din graficul creierului, cel albastru. (Observaţi că evaluarea atingerii sau nu a unor straturi succesive tot mai profunde de dezvăluire depinde de o bună judecată clinică, specializată.) Pe măsură ce copilul continuă să descrie emoţii, este colorat stratul violet. Acesta reprezintă o mai profundă înţelegere a emoţiilor care au ajuns la nivelul conştiinţei copilului. Copilul poate începe să trăiască suferinţa ce poate însoţi tristeţea. Stratul galben reprezintă înţelegerea cognitivă, moment în care copilul poate verbaliza emoţiile şi modul în care, în ultimă instanţă, aceste emoţii îi afectează comportamentul. Ultimul strat, stratul negru, indică faptul că a avut loc un proces de perlaborare şi presupune ca acel copil să fi exprimat emoţii autentice, precise şi să fi dovedit o bună înţelegere cognitivă, adecvată vârstei, privind natura problemelor sale. Copilul nu mai este dominat de trăirile sale şi are la dispoziţie mai multe alegeri de acţiune.

Modelul permite şi regresia la un nivel de dezvăluire mai puţin profund. Dacă copilul regresează în acest mod, terapeutul are opţiunea de a colora un alt strat de culoarea care a fost folosită anterior. În sfârşit, perioadele de rezistenţă puternică sau de conflict pot fi însemnate printr-o bandă roşie pe schemă. Berger şi Tyler (1994) oferă o reprezentare vizuală a modelului. În general, modelul „Creierului afectiv în culori“ prezintă asemănări cu paşii progresivi implicaţi în terapia psihodinamică. Modelul este o reprezentare vizuală a nivelurilor de dezvăluire şi insight.

APLICARE

În practica noastră, am lucrat cu copii atât în contexte de internare, cât și fără internare. Am descoperit că modelul este eficient în ambele contexte, pentru o gamă variată de vârste. Tehnica a fost testată pe copii cu vârste cuprinse între 3 și 10 ani. A fost folosită cu copii cu tulburări comportamentale grave aflați în centre de plasament, precum și în contexte ce nu presupuneau internarea, pentru probleme manifeste precum frica de întuneric, anxietatea de separare, crizele de furie și alte probleme de tip punere în act. Modelul nu a fost testat cu persoane psihotice. Ar putea fi limitat la copiii cu inteligență cel puțin liminară, care au capacitatea de a-și folosi gândirea rațională. Am observat că acei copii care au până în 10 ani răspund destul de pozitiv în fața acestui model, dar acest lucru nu exclude folosirea lui în cazul altor copii sau adulți pentru a facilita terapia.

Pe măsură ce copilul își vizualizează nivelul de insight și dezvăluire emoțională, devine posibil, pentru terapeut și pentru copil în egală măsură, să determine nivelul de progres realizat și cât de mult mai este necesar. Părinții pot fi și ei informați cu privire la nivelul progresului folosind acest model vizual. Copiii par a agrea ideea diverselor culori care reprezintă obiective succesive din terapie. Odată ce au început colorarea straturilor creierului, de obicei vor întreba când pot colora următorul strat; frecvent, acest lucru oferă „cârligul“ pentru continuarea terapiei. Nu mai e nevoie să spunem, imaginația și creativitatea sunt importante în conceperea de metode prin care să-l implicăm pe copil în terapie la un anumit nivel de dezvăluire. Modelul funcționează ca ajutor în asistarea procesului terapeutic, însă cu siguranță nu poate înlocui un terapeut competent.

Bibliografie

Berger, S.N., şi Tyler, J.L. (1994). The color-emotive brain: gone a long journey. International Journal of Play Therapy 3(1): 57–70.

Arta mâzgăliturilor

Leslie Hartley Lowe

INTRODUCERE

Acesta este un instrument de terapie prin artă care poate fi întrebuinţat în moduri diverse. L-am folosit pentru prima oară într-un grup de consiliere şcolară format din aproximativ opt băieți, cu vârstele cuprinse între 7 şi 11 ani. Ca exerciţiu de încălzire a grupului, concentrarea pe imaginaţia creativă şi pe munca în echipă plină de respect au reprezentat o modalitate rapidă de a-i face pe copii să se distreze şi să învețe să lucreze împreună într-un nou context, mai degrabă decât să le fie jenă în legătură cu abilităţile lor artistice sau sociale. Tehnica a fost folosită însă şi într-o manieră diagnostică şi terapeutică în mai multe contexte, de la spitale la practica privată, atât cu indivizi, cât şi cu familii.

ARGUMENT

„Arta mâzgăliturilor“ a fost întotdeauna un proces util în context terapeutic. Uneori imaginea produsă reprezintă doar o experiență amuzantă pentru toată lumea. În unele ocazii poate fi un instrument de învățare a abilităţilor sociale, a răbdării, stimei de sine ș.a.m.d. Alteori procesarea experienței reprezintă o oportunitate de învățare pentru client și/sau familie, unii despre ceilalți, ceea ce duce la creștere în interiorul fiecărui individ. Pentru un terapeut de familie, ajutarea familiilor să găsească ocazii distractive, pline de respect și creativitate prin care să fie împreună într-o manieră suportivă, reprezintă un obiectiv major. Activitatea de față atinge acest obiectiv.

DESCRIERE

Grupa de vârstă adecvată: de la 4 ani în sus; jocul poate fi jucat doar cu terapeutul și clientul sau cu întreaga familie.

Timp: 15–30 de minute, în funcție de timpul de procesare.

Materiale: creioane cerate, creioane colorate, carioci și altele asemenea, hârtie și o suprafață dură pe care se poate desena și în jurul căreia se pot așeza toți jucătorii (eu folosesc o planșetă așezată pe podea).

Folosesc această activitate după ce am dezvoltat o relație destul de bună cu clientul și familia sa. Cu cât copilul este mai mic, cu atât mai rapid implic familia în terapia prin joc cu clientul, dacă nu i-am implicat, de fapt, încă de la început. Totuși, în unele ocazii, am folosit această tehnică drept instrument de construire a relației cu clienții aflați în etapa de latență*****.

Pasul 1: încep prin a-l întreba pe client dacă își dorește să joace un joc de-a desenatul. Îi explic că ne vom ajuta unul pe celălalt în crearea unui tablou din mâzgăliturі. Din moment ce aproape toți se simt confortabil cu mâzgăliturile, chiar și un copil foarte mic poate vedea o modalitate de a se integra comod în această activitate. Nu este vorba despre talent sau despre competență în mânuirea materialelor de desenat.

Pasul 2: pun o foaie de hârtie pe o suprafață dură și îi invit pe toți pe podea. E ceva ce ne plasează pe toți pe picior de egalitate. Îi cer fiecărei persoane să aleagă o singură culoare, fără ca aceasta să se mai regăsească la vreun participant.

Pasul 3: îi cer clientului sau unui membru al familiei să mâzgălească ceva rapid pe hârtie. Dacă par a fi ezitanți, voi face eu mâzgălitura. Observație: prin toate mâzgăliturile și adăugirile mele, încerc să trec pe planul doi comparativ cu ce are clientul în minte sau unul dintre membrii familiei. Voi modela procesul numai după ce am făcut acest lucru de nenumărate ori și am un obiectiv specific în minte pentru rezultatul desenului.

Pasul 4: Următoarea persoană la rând privește mâzgălitura și îi adaugă ceva, pe baza a ceea ce crede că poate deveni. Persoana are dreptul să întoarcă hârtia în orice direcție dorește și să transforme mâzgălitura în orice vrea. Asigurați-vă că fiecare persoană adaugă numai un lucru mărunt, deoarece ideea proiectului este ca fiecăruia să îi vină rândul de mai multe ori înainte ca desenul să fie terminat.

Pasul 5: Fiecare participant continuă să își aștepte rândul în această manieră, până ce fiecare decide că nu mai are nimic de adăugat desenului.

Pe măsură ce desenul începe să prindă viață, oamenii pot începe să-și aprecieze contribuțiile, adesea pe un ton de glumă. Uneori imaginea va fi violentă sau macabră. Este important să respectăm contribuția fiecărei persoane, fără comentarii negative. De asemenea este important ca nimeni să nu șteargă contribuția altcuiva. Totuși, este OK să o schimbe în altceva, adăugând elemente.

Pasul 6: atunci când desenul este finalizat, terapeutul are de ales dacă doar apreciază și întărește aspectele pozitive ale procesului desfășurat până acum sau dacă duce lucrurile un pic mai departe. Următorul pas este să le cerem oamenilor să împărtășească ce le trece prin minte pe măsură ce este creată imaginea. Această discuție de procesare poate dezvălui multe despre modul în care gândesc și interacționează oamenii. Terapeutul poate modela acceptarea și împărtășirea de opinii într-o manieră plină de respect. Unele dintre lucrurile care trebuie observate și discutate sunt:

a) dacă vreo culoare anume domină imaginea, indicând astfel o posibilă dominanță în rolul familial, ce poate fi modificată;

b) dacă reiese o anumită temă în imagine care să fie analogă evenimentelor sau emoțiilor din viețile membrilor familiei;

c) contribuțiile specifice ale membrilor familiei mai mici ca vârstă care au influențat direcția desenului, subliniind contribuția pozitivă și încurajând familia să caute alte oportunități prin care să permită astfel de contribuții.

Pasul 7: (Folosiți-l ca alternativă pentru pasul 6 sau ca suplimentare a acestuia). Cereți-i unui membru al familiei să se gândească ce ar putea să se întâmple în continuare în această imagine și începeți o poveste care circulă în cerc pe la toți jucătorii, până ce fiecare este de acord că povestea s-a încheiat. Întrebați care ar putea fi morala poveștii.

Întrebați ce s-a întâmplat exact înaintea imaginii și permiteți ca povestea să înceapă din acel punct. Cereți-i cuiva să înceapă o poveste pe baza acestei imagini.

Dacă oamenii sunt blocați sau ezitanți, voi începe eu povestea și o voi transmite următoarei persoane atunci când consider că acea persoană o poate continua. Sugestie: uneori păstrez eu „Arta mâzgăliturilor“ pentru client/familie pentru a vedea dacă se dezvoltă și se modifică anumite tipare. Uneori fac pur și simplu o copie și îi dau originalul clientului sau familiei, dacă aceștia și-l doresc. Temele care derivă din acest format au fost la fel de bogate în informații și utile precum terapia jocului cu nisip.

APLICARE

TULBURĂRI: Tulburarea cu deficit de atenţie/hiperactivitate — ADHD; disfuncţii familiale care dezvăluie lipsa de respect reciproc şi dificultatea de a colabora respectuos; tulburare de stres posttraumatic sau alte tulburări legate de traumă.

OBIECTIVELE TRATAMENTULUI:

1) creşterea stimei de sine;

2) creşterea capacităţii de concentrare a atenţiei;

3) creşterea frecvenţei comportamentelor pline de respect şi apreciere faţă de ceilalţi;

4) creşterea capacităţii de a-şi respecta fiecare rândul şi de a fi răbdător atunci când nu e rândul clientului;

5) creşterea capacităţii de a se bucura de activităţi liniştite;

6) oferirea unei oportunităţi pentru familie de a face împreună o activitate plăcută şi creativă.

***** Referinţă la modelul dezvoltării psihosexuale propus de Freud. Modelul descrie cinci faze (faza orală, faza anală, faza falică, faza de latenţă şi faza genitală). Etapa de latenţă acoperă perioada de la 5–6 ani până la debutul pubertăţii. (N.t.)

Copacul emoţiilor

Joyce Meagher

INTRODUCERE

În 1979, studiam terapia prin joc la Children’s Mental Health Center din Fairborn, Ohio. În timp ce lucram cu lut alături de un adolescent dezinteresat, am convenit, la cererea acestuia, să creăm un peisaj din natură. În timp ce modelam un copac, mă gândeam la modalități prin care aș fi putut să-l încurajez să discute despre trăirile referitoare la divorțul părinților. Mi-am dat seama că cele patru culori de bază incluse în cutia cu lut (galben, albastru, roșu și verde) ar putea fi puse în legătură cu patru emoții de bază (emoții „însorite“ galbene sau fericite, emoții „albastre“ sau triste, emoții „roșu-aprins“ sau de furie și emoții „verzi de invidie“ sau de gelozie******). Am început prin a crea biluțe „fructe“ din cele patru culori și le-am plasat în copacul meu, numit „copacul emoțiilor“. Clientul a cerut să mă ajute și, în curând, copacul era plin cu cele patru tipuri de biluțe colorate. Mi-a spus că uneori avea toate acele trăiri. M-am gândit că trebuie să existe o modalitate prin care să-l încurajez să dezvolte ideea. L-am întrebat dacă i-ar plăcea să „culeagă“ un fruct sau o emoție și să-mi povestească un moment în care își amintește să fi trăit acel sentiment.

ARGUMENT

Copilul este participant în proces și decide cât de multe „emoții“ din fiecare culoare să adauge copacului. Culegând fructul colorat pe care-l dorește, el are controlul asupra căror emoții vrea să discute inițial. Și terapeutul poate juca acest joc, modelând faptul că oricare dintre aceste emoții este acceptabilă. Copilul capătă curaj să discute trăirile mai inconfortabile alegând din ultimele „fructe“ din copac.

Copiii care ajung în terapie înțeleg arareori că a avea și a discuta emoțiile este ceva acceptabil; ei confundă acțiunea determinată de emoții cu a avea acele emoții. Această tehnică îi ajută să înțeleagă că au dreptul de a avea emoții. Terapeutul poate lucra mai apoi cu copilul pentru a identifica modalitățile acceptabile de gestionare a diverselor emoții.

DESCRIERE

De obicei, pe o bază de polistiren, folosesc lut de culoare gri pentru a crea un copac plat, cu o coroană amplă, astfel încât „fructele“ să poată încăpea în interior, și un trunchi simplu. Pentru copiii mai sofisticați, un trunchi cu rădăcini poate simboliza „a ajunge la rădăcinile“ emoțiilor (adică la cauzele acestora). Am observat că aproximativ patru fructe din fiecare culoare sunt potrivite pentru a discuta emoțiile de bază și suficient de lipsite de amenințare pentru a păstra discuția într-un cadru de timp destul de limitat (aproximativ zece minute). Atunci când toate fructele au fost culese, există un sentiment de împlinire.

APLICARE

Am folosit această tehnică cu copii care aveau chiar 3 ani şi jumătate, în funcţie de cât de bine stăpânea copilul limbajul şi conceptele. Cei mai mulţi copii pot să discute măcar despre emoţiile de fericire, furie şi tristeţe. Uneori e necesară explicarea geloziei ca noţiune, apoi clienţii o atribuie cu uşurinţă situaţiilor care-i implică pe copiii de aceeaşi vârstă şi pe fraţi.

Copiii cu probleme de anxietate, agresivitate, depresie şi conflicte cu egalii se descurcă foarte bine în înţelegerea emoţiilor folosind această tehnică. Odată ce conceptul de bază al exprimării libere a emoţiilor simple este învăţat, pot fi clarificate diverse problematici cărora li se poate acorda atenţie mai apoi.

Am folosit „Copacul emoţiilor“ cu mai bine de cincizeci de copii şi a fost întotdeauna întâmpinat cu entuziasm (unii copii chiar vor cere să punem înapoi mai multe dintre „fructele“ colorate, pentru a fi culese din nou, deoarece şi-au amintit mai multe exemple în care au trăit acea emoţie). Mulţi copii le-au cerut mai apoi părinţilor să le cumpere lut, astfel încât jocul să poată fi jucat şi acasă, cu familia.

Îmi încep primele şedinţe de terapie prin joc într-o manieră centrată pe client, aşa că, de obicei, nu introduc această tehnică timp de câteva şedinţe. Ea poate fi însă folosită şi mai curând, dacă terapeutul doreşte să fie mai directiv în abordarea sa.

Recent, un copil al cărui tată este în închisoare, a lucrat împreună cu mine pe un copac al emoţiilor. O gamă de răspunsuri pentru cele patru culori includea: „Sunt fericit că m-a sunat tata ieri... Sunt trist pentru că nu-l pot vedea pe tata... Sunt furios că tata lipseşte de atât de mult timp... Sunt invidios că prietenii mei au un tată acasă“. (Am continuat apoi să căutăm modalităţi prin care să perlaboreze fiecare emoţie. Tema abandonului patern este centrală în terapia acestui copil.)

****** În limba engleză, asocierile dintre anumite emoţii şi culori sunt diferite

de cele din limba română. De pildă, dacă în română spunem „galben de ciudă/invidie“, în limba engleză forma întâlnită este „green with eny“, adică „verde de invidie“. Pentru a păstra coerenţa textului, am preferat în traducere asocierea emoţie–culoare din limba engleză. (N.t.)

Construiește un tată

Stazan K. Sina

INTRODUCERE

Literatura de specialitate actuală este suprasaturată cu dovezi care exemplifică mai ales efectele adverse ale absenței tatălui (sau indisponibilitatea percepută a acestuia) asupra copiilor. Absența tatălui a fost observată în mod specific ca afectând advers: puterea eului în relație cu alienarea socială și centrarea pe sine (Fry și Scher, 1984); stima de sine (Miller, 1989); abilitățile școlare, cum ar fi ortografia și abilitățile aritmetice (Bain et al., 1983); și conduita globală (Goldstein, 1984).

ARGUMENT

Activitatea în terapia prin joc cu copiii al căror tată nu este disponibil poate fi un proces anevoios. Aceşti copii nu vor fi dispuşi să discute despre tatăl lor din mai multe motive. Pot nutri sentimente de furie faţă de tată pentru absenţa sa şi, prin urmare, să manifeste opoziţionism; pot avea prea puţine sau chiar zero informaţii despre tată, simţindu-se, prin urmare, incapabili să discute despre el; pot avea dificultăţi în exprimarea emoţiilor şi gândurilor din motive care ţin de însuşi procesul psihoterapeutic, cum ar fi dificultatea de stabili transferul. De aceea „Construieşte un tată“ a fost conceput pentru a funcţiona ca punte între terapeuţi şi clienţi, stimulând amintirile pe care copiii le au despre taţii lor. Acest instrument are o foarte mare utilitate terapeutică potenţială, în sensul că le permite copiilor să proiecteze gânduri şi emoţii asupra unor figurine, ceea ce îi oferă ulterior terapeutului oportunităţi de explorare a problemelor din jurul temei taţilor.

La fel ca în jocul centrat pe jucării şi folosind miniaturile, stimulii pentru activitatea de joc nu sunt jucăriile în sine. În această formă de joc, gândurile şi emoţiile copilului servesc drept stimuli. Jocul, numit uneori joc al fanteziei, creează un cadru în care copiii pot descărca emoţii, gânduri şi gesturi într-o manieră acceptabilă, terapeutică. Acest tip de joc „permite gratificarea impulsurilor care nu ar fi permisă în realitate [sau nu ar fi posibilă în cazul unui tată decedat]“ (O’Connor, 1991, p. 5). Mă refer aici specific la astfel de comportamente precum a ţipa la tată, a-l lovi sau a plânge în faţa acestuia.

În plus, „Construieşte un tată“ le oferă copiilor ocaziile de a genera reprezentări idealizate sau devalorizate ale taţilor lor. Acest lucru îi asigură, de asemenea, terapeutului oportunităţi excelente pentru interpretări, oferindu-le totodată copiilor oportunitatea unor experienţe emoţionale corectoare. De-a lungul şedinţelor, terapeuţii pot discuta despre modificările şi/sau lucrurile neschimbate în reprezentările taţilor, pe măsură ce tratamentul propriu-zis progresează.

DESCRIERE

Sunt necesare câteva materiale pentru a crea itemii folosiţi în tehnica „Construieşte un tată“. Aceste materiale pot fi achiziţionate (mai degrabă ieftin) de la cele mai multe magazine dedicate hobby-urilor. Pentru a-l îmbrăca pe tată pot fi folosite câteva bucăţi colorate de fetru. Terapeuţii pot alege fie să pregătească dinainte o diversitate de stiluri vestimentare, fie să le facă alături de copii, obiectivul fiind relaţia. Astfel terapeutul poate croi haine care îi permit copilului să portretizeze şi constituţii mai atletice, masive sau zvelte. Fetrul poate fi folosit şi pentru diverse stiluri de frizuri, ochi, mustăţi, nasuri şi guri. Se poate ţine cont în acest sens şi de culoarea ochilor şi a părului. Corpurile propriu-zise pot fi decupate din mai multe materiale, cum ar fi fetru, carton sau cauciuc spongios. Pot fi incluse şi materiale suplimentare, precum ochi adezivi, mustăţi etc. Din moment ce aceste materiale sunt, de obicei, disponibile în mai multe nuanţe, terapeutul va fi atent şi la aspectele culturale.

De asemenea, clienţii copii vor adăuga reprezentărilor taţilor şi „petice de emoţii“. La fel ca în tehnica „Colorează-ţi viaţa“ (O’Connor, 1983), anumite emoţii au drept corespondent anumite culori reprezentative (de exemplu, galben = fericit, albastru = trist, negru = speriat, maro = singurătate, portocaliu = entuziasmat, verde = îngrijorat, roşu = furios şi violet = orice emoţie aleg ei să reprezinte (Ammen, 1994). Terapeuţii ar trebui să se simtă liberi să completeze lista emoţiilor după cum este necesar. Peticele pot fi făcute şi ele dintr-o varietate de materiale. Am observat că funcţionează bine cauciucul spongios, deoarece există în toate culorile de mai sus, este flexibil şi moale. Fragmentele pot fi tăiate într-o formă care să reprezinte vizual emoţiile cu care sunt asociate (de exemplu, fericit = forma unui zâmbet, trist = privirea încruntată, speriat = un cerc mic, singurătate = o formă subţire, lungă, semănând cu numărul unu, entuziasmat = forma unui semn de exclamare, îngrijorat = forma unui semn de întrebare, roşu = un pătrat, iar violet = un oval). În acest mod, emoţiile pot să pară mai puţin abstracte copiilor mai mici. Odată ce fragmentele pentru emoţii sunt decupate, terapeuţii trebuie să însemneze bucăţile colorate cu numele corespunzătoare ale culorilor.

Procesul debutează cu clienţii care aleg anumite corpuri pentru taţii lor. Ei pot începe în orice manieră consideră potrivit. Pot începe prin a crea faţa sau prin a-i îmbrăca (condiţia fiind ca toate hainele şi piesele faciale să fi fost pregătite dinainte de terapeut şi client împreună). Pe parcurs, terapeuţii ar trebui să faciliteze discuţiile copiilor despre taţii lor, pe măsură ce se ivesc oportunităţile de a proceda aşa.

Totuşi, ceea ce face ca procesul să aibă cea mai mare valoare terapeutică este includerea fragmentelor pentru emoţii. În acest caz, copiii aleg anumite emoţii specifice pentru a le atribui taţilor lor, în funcţie de modul în care ei percep emoţiile tatălui (parţial realitate, parţial proiecţie). Acest lucru este realizat prin plasarea peticelor pentru emoţii sub hainele tatălui, acolo de unde provin emoţiile: piept şi stomac. Metaforic, terapeuţii se pot referi la emoţii ca fiind „în interior şi trebuind să iasă afară“. Un posibil comentariu din partea unui terapeut ar putea fi: „Cămaşa tatălui tău nu prea se potriveşte deasupra tuturor acestor emoţii. Pariez că s-ar potrivi mai bine dacă toate aceste emoţii ar putea ieşi la un moment dat la iveală“. În timp, pe măsură ce copilul explorează şi procesează diversele emoţii, fragmentele emoţiilor relevante pot fi aduse la suprafaţă la modul practic.

APLICARE

„Construiește un tată“ este folosită de clienții copii aflați în al treilea stadiu de dezvoltare******* (vârstele 6–11 ani). În această etapă, copiii și-au însușit abilitățile de conservare. Abilitatea de conservare le permite copiilor să-și folosească procesele de gândire „ca să ignore informațiile experiențiale pentru a-și face percepțiile mai în acord cu realitatea... [ei] pot compara și opune informațiile nu doar pe baza experienței lor, ci și pe baza a ceea ce «știu» că este adevărat“ (O’Connor, 1991, p. 78). Odată ce conservarea este stăpânită, copiii sunt apoi capabili să genereze intern o mulțime de emoții pe care anterior nu le puteau genera. Ei „încep să fie capabili să categorizeze afectele nu numai pe baza senzațiilor interioare care sunt generate, ci și pe baza situațiilor în care acestea apar“ (O’Connor, 1991, p. 81). Copiilor li se oferă astfel oportunitățile de a procesa eficient tații pe care tocmai i-au creat.

În principiu „Construiește un tată“ este o tehnică adecvată pentru copiii cu orice tip de diagnostic, cu două posibile excepții: copiii care sunt în episod psihotic și copiii care au fost abuzați sexual. Deoarece procesul necesită îmbrățișarea și dezbrăcarea figurinelor de către copii, terapeuții ar trebui să fie atenți și să ia în calcul posibilul impact asupra copilului abuzat sexual înainte de a iniția această activitate.

EXEMPLU

CW este un copil în vârstă de 8 ani al cărui tată avea o profesie care impunea separarea lor pentru perioade de până la trei luni. În urma acestui fapt, CW a fost trimis în tratament pentru anxietate de separare. În timpul celei de-a patra sesiuni, în urma unei menţiuni fugare făcute de copil despre tatăl său, terapeutul i-a sugerat să-şi construiască tatăl: „Știi, mi-ar plăcea să știu mai multe despre tatăl tău. Avem aici câteva lucruri pe care le putem folosi pentru a face asta. Poți să-l creezi, astfel încât să am o imagine a lui în mintea mea“. CW a început să creeze chipul tatălui său, oferindu-i terapeutului ocazii ample de a discuta cu copilul diverse atribute ale tatălui.

Pe măsură ce copilul s-a simțit tot mai mult în largul său, iar discuția a avansat, terapeutul l-a învăţat pe copil să folosească unele dintre fragmentele pentru emoții ca să arate cum se simte uneori „tatăl“. În continuare, terapeutul l-a sfătuit pe copil să plaseze acele petice sub cămașa tatălui, „în locul unde stau emoțiile“. Apoi, de-a lungul următoarele câteva ședințe, CW a început să discute fiecare emoție. Pe măsură ce fiecare emoție era discutată, copilul plasa acea emoție într-o parte, ilustrând cum emoția era acum „afară“. Pe măsură ce procesul a avansat, terapeutul i-a facilitat copilului înțelegerea adecvată în raport cu vârsta diverselor emoții asociate cu indisponibilitatea tatălui. Copilul a fost ulterior capabil să diferențieze care erau emoțiile sale și care ar fi putut fi ale tatălui.

După aproximativ șase ședințe, copilul s-a simțit confortabil să-l invite și pe tatăl său în ședințe. Înainte de implementarea tehnicii „Construiește un tată“, copilul nici nu era dispus, nici nu putea să-și invite tatăl. Drept urmare, folosirea tehnicii a facilitat capacitatea copilului de a-și include părintele în ședințe, unde a continuat apoi să-şi exprime gândurile și emoțiile în fața tatălui în legătură cu separarea lor.

Bibliografie

Ammen, S.A. (1994). Standardizaton of colors for the Color-Your-Life-Technique (O'Connor, 1983). Comunicare personală nepublicată.

Bain, H.C., Boersma, F.J. şi Chapman, J.W. (1983). Academic achievement and locus-of-control in father-absent elementary school children. School Psychology International 4: 69–78.

Fry, P.S. şi Scher, A. (1984). The effects of father absence on children's achievement motivation, ego-strength, and locus-of-cotrol orientation: a five-year longitudinal assessment. British Journal of Developmental Psychology 2: 167–178.

Goldstein, H.S. (1984). Parental composition, supervision and conduct problems in youths 12 to 17 years old. Journal of the American Academy of Child Psychiatry 23: 679–684.

Miller, T. (1984). Paternal absence and its effect on adolescent self-esteem. International Journal of Social Psychology 30: 293–296.

O'Connor, K.J. (1983). The color-your-life technique. În Handbook of Play Therapy, C.E. Schaefer şi K.J. O'Connor, pp. 251–258. New York: Wiley.

O'Connor, K.J. (1991). The Play Therapy Primer. New York: Wiley.

******* Al treilea stadiu de dezvoltare se referă la stadiul operaţiilor concrete, aşa cum a fost el identificat şi descris de Jean Piaget. (N.t.)

Lutul sintetic În terapia prin joc

Martha D. Young

INTRODUCERE

Folosirea acestui material în terapia prin joc prezintă multe avantaje. Materialul este foarte maleabil, nu se întăreşte precum Play-doh™, cooperează mai bine decât plastilina şi este atractiv pentru copiii cu vârstele cuprinse între 3 şi 11 ani. Pare a avea o bază uleioasă, ceea ce facilitează ştergerea suprafeţelor lemnoase cu ajutorul unei soluţii obişnuite de curăţare a lemnului. Produsul este vândut de Constructive Playthings ca fiind „pastă colorată“ şi de Hoover ca fiind „cocoloaşe pentru joacă“ (playpat).

Copiii lasă impresia că se bucură de joaca cu acest lut special, din mai multe motive. Este foarte plăcut de folosit din punct de vedere tactil. Îl pot modela în aproape orice formă, îl pot modifica şi distruge oricând doresc. Rularea şi scobirea lutului par a fi debuşee pentru trăirile agresive. Lucrul cu lutul tinde să faciliteze exprimarea emoţiilor şi a intereselor. Mulţi copii au părut a fi destul de captivaţi de activităţile lor. Interpretarea creaţiilor lor este, în general, simplă şi acceptată de către copii. În mod evident, complexitatea jocului este cumva circumscrisă, însă nu consider că acest lucru diminuează eficienţa tehnicii.

DESCRIERE

Copiii aleg numai câte o culoare de lut pentru a o folosi pe rând, pentru a evita amestecarea culorilor. Li se oferă un sucitor de dimensiuni mici şi un deschizător de scrisori. Pe capacul tăviţei cu nisip se pot juca cu lutul, în orice fel doresc. Sunt avertizaţi totuşi că nu este acceptabilă găurirea tăbliei mesei. Deşi unii copii mi-au cerut să le ofer forme de prăjituri, nu am făcut acest lucru, pentru a le facilita exprimarea originală.

Clienţii mei au folosit lutul pentru a face mâncare şi petreceri cu ceai şi alimente. Unii au tăiat lutul în forma unor reprezentări ale propriei persoane sau a experienţelor pe care le-au avut şi au spus poveşti despre ceea ce au creat. Alţii au modelat pur şi simplu lutul în diverse forme.

APLICARE

Copiii aparţinând unor categorii de diagnostic diverse au folosit cu succes lutul. Specific, printre clienţii mei au fost copii cu tulburare cu deficit de atenţie (unii dintre ei molestaţi sexual), copii cu tulburare de opoziţie şi comportament sfidător şi copii cu depresie.

Foarte recent, s-a jucat cu lutul un băiat isteț, în vârstă de 8 ani, care avea un comportament opozant la școală și acasă, și era evaluat de către psihologul școlii și de către un psihiatru local pentru a diferenţia între tulburarea cu deficit de atenție și tulburare bipolară. Băiatul a împărţit lutul în două mingi, pe care le-a modelat sub forma unor figurine umane. Folosind nişte scobitori, el a creat arme pentru fiecare figurină și le-a numit în acord cu configuraţia scobitorilor. Apoi, ținând fiecare figurină în mână, le-a implicat într-o bătălie pe viaţă și pe moarte. Rezultatul frecvent era că o figurină o înghiţea pe cealaltă. Jocul i-a creat multă plăcere, iar băiatul a creat și o poveste în timp ce figurinele se luptau. La finalul ședinţei noastre, era mai relaxat și mai binedispus decât atunci când intrase în încăpere.

SECŢIUNEA a patra

Tehnici de folosire a jocurilor

Jocul de dame: cu reguli sau fără reguli

L. G. Agre

INTRODUCERE

În multe abordări centrate pe client, terapia ajunge și la rolul alegerilor făcute de copil. Atunci când un copil se află în camera de joacă, există multe situații în care jocul de dame ar putea fi cel ales. Când se întâmplă așa, lucrăm cu problematicile încrederii, consecvenţei şi controlului. Este viața predictibilă? Pot avea un impact asupra vieții mele? În această viață, care sunt regulile pe care le respectăm pentru a rămâne în școală, pentru a ne ține departe de necazuri?

ARGUMENT

În mai multe privințe, jocul de dame poate oferi o modalitate unică de a-l învăța pe copil diverse lucruri. În funcție de ceea ce este necesar, regulile jocului pot fi alese pentru beneficiul copilului, pentru a consolida puterea eului prin respectarea regulilor sau deținerea autocontrolului. Totuși, atunci când copilul este temător, retras sau are dificultăți în asumarea rolului de conducere, el poate fi cel care face regulile jocului. În această tehnică, regulile constituie punctul central.

DESCRIERE

Tehnica presupune să-l determinăm pe copil să respecte toate regulile. Terapeutul spune: „Vrei să joci după regulile reale sau vrei să inventezi un joc?“ În cazul în care copilul dorește să joace respectând regulile, terapeutul poate spune: „Așa cum joc eu jocul, trebuie mereu să sari peste piese și să-mi spui unde să mut. Dacă piesa ta ajunge prea aproape de a mea, consecința firească va fi că piesa mea va sări peste a ta. Acesta e singurul fel în care joc“.

Adesea vom purta o discuție despre cum în viață există reguli, fie că ne plac sau nu, și că există consecințe pentru acțiunile noastre: în general, în viață, la fel ca în sala de clasă, un lucru duce la altul. Terapeutul continuă: „În această cameră, atunci când jucăm dame, respectăm totdeauna regula“.

APLICARE

Tehnica funcţionează bine cu copiii care aleg jocul de dame. Copiii par a fi încântaţi când câştigă. Până acum s-a întâmplat să piardă un singur copil, iar acel copil şi-a dorit să piardă. Tehnica le permite copiilor să-şi asume riscuri, să-şi corecteze greşelile, să planifice din timp şi să se joace cu un adult într-o manieră sigură şi predictibilă.

Învinge cronometrul

Heidi Gerard Kaduson

INTRODUCERE

Multor copii cu probleme de control al impusului le este dificil să-şi păstreze o bună stimă de sine. Pe parcursul vieţii lor, acestor copii li se spune: „Stop!“, „Nu face asta!“ şi aşa mai departe. Ei finalizează arareori sarcinile pe care le încep şi, prin urmare, nu se bucură de emoţiile plăcute asociate încheierii unei sarcini şi productivităţii. De-a lungul anilor, acest lucru se poate dovedi a amplifica mândria negativă a copilului şi comportamentul de tip punere în act. Am observat că mulţi copii cu probleme de control al impulsului par a fi capabili să dea dovadă de mai mult autocontrol atunci când sunt motivaţi. Am creat jocul „Învinge cronometrul“ pentru a contribui la motivarea acestor copii, astfel încât să manifeste autocontrol şi să primească recompensele productivităţii, pe care nu o aveau până acum.

ARGUMENT

Una dintre puterile terapeutice ale jocului constă în sentimentul de competenţă. Este baza de la care am creat acest joc. Atunci când un copil este implicat într-o activitate plăcută, el tinde să rămână mai mult timp în acea activitate. Această stăruinţă are toate şansele să ducă la succes în stăpânirea sarcinii, în rămânerea în sarcină și câștigarea recompensei. Copilul impulsiv poate vedea succesul obţinut atunci când o sarcină este finalizată, iar recompensa stă atât în sarcină, cât și în sentimentul competenței.

DESCRIERE

Pentru a implementa tehnica, terapeutul are nevoie de un cronometru de bucătărie, jetoane de poker, materiale pentru desen, cuburi şi câteva cărţi uşor de citit. Copilului i se prezintă sarcina pe care o are de îndeplinit (construirea unui turn din cuburi, realizarea unui desen, coloratul într-un şablon sau lectura unei cărţi).

Terapeutul: Vom juca jocul numit „Învinge cronometrul“. Mai întâi îţi voi da zece jetoane de poker. Iată şi câteva cuburi. Voi pune cronometrul să sune după zece minute. În tot acest timp, trebuie să foloseşti cuburile pentru a construi un turn, fără să te laşi distras de nimic altceva din jurul tău. Dacă ridici privirea de la proiectul tău, va trebui să mă plăteşti cu un jeton. De fiecare dată când eşti distras sau pui întrebări sau faci orice altceva decât construcţia turnului, îmi vei da un alt jeton. Dacă reuşeşti să rămâi în sarcină, fără a fi distras timp de zece minute întregi, atunci îţi voi da alte zece jetoane. După ce aduni cincizeci de jetoane, îţi poţi alege orice doreşti din Sacul Comorilor [un sac cu jucărioare cumpărate dinainte]. Ai vreo întrebare?

Copilul: Când termin turnul mă opresc?

Terapeutul: E o întrebare bună. Trebuie să continui până se opreşte cronometrul. Vei auzi un clopoţel [terapeutul exemplifică sunetul clopoţelului]. Dacă ai terminat turnul, construieşti altceva. Vei primi jetoanele doar atunci când cronometrul sună. Pe locuri, fii gata, start!

Terapeutul rămâne nonintruziv pentru primele minute, apoi creează anumite distracţii. Scopul este să-l antrenăm pe copil să rămână concentrat în sarcină, indiferent de ce se întâmplă în cameră, dincolo de uşă sau pe coridor. La început, copilul va fi distras de terapeutul căruia îi scapă lucruri din mână, care face curat etc. Pe măsură ce jocul continuă de-a lungul câtorva şedinţe, copilul va fi foarte motivat să câştige cele cincizeci de jetoane de poker şi să-şi aleagă un premiu. Următorul pas este creşterea timpului, cu câte cinci minute de fiecare dată când

este obținut un premiu de cincizeci de jetoane. În timp, mulți copii reușesc să rămână în sarcină întreaga ședință.

APLICARE

Jocul le este foarte util copiilor cu tulburarea cu deficit de atenţie/hiperactivitate sau cu orice altă problemă de control al impulsului. Oferirea unui mediu pozitiv, în care principalul obiectiv este distracţia, îi permite copilului să-şi exploreze propriile posibilităţi de realizare a unui lucru şi de competenţă. Sistemul de recompensă devine motivatorul, însă rezultatul încununat de succes devine adevăratul motiv pentru care copilul continuă să joace. Privirea de pe chipul copilului atunci când primește cele zece jetoane, pentru că a reuşit să rămână în totalitate în sarcină pentru întreaga durată a celor zece minute, reflectă obiectivul acestei tehnici.

Jocul „Nu sparge gheaţa“ și emoţiile neplăcute

Donna Cangelosi

INTRODUCERE

Această tehnică a fost concepută pentru a-i ajuta pe copii să comunice despre emoțiile și situațiile problematice și pentru a-i ajuta să-și dezvolte opțiuni și abilități prin care să abordeze în viitor situațiile similare.

ARGUMENT

Mecanismele prin care jocul funcţionează ca modalitate de schimbare terapeutică au fost descrise de Schaefer (1993). Această tehnică de joc îi oferă terapeutului un instrument pentru a susţine câteva dintre aceste mecanisme sau puteri curative. Printre ele se află: depăşirea rezistenţelor, comunicarea, gândirea creativă, catharsisul, abreacţia, dezvoltarea relaţiilor, bucuria, înţelegerea şi empatia, sentimentul de competenţă şi jocurile.

Jocul „Nu sparge gheaţa“******** este foarte atractiv pentru copii şi este văzut ca fiind distractiv, provocator şi interesant. Prin urmare, este o adăugare utilă în camera de joacă. Jocul are reguli fixe, cum ar fi respectarea rândului şi tolerarea frustrării înfrângerii, încurajând astfel socializarea. Folosit ca instrument terapeutic, „Nu sparge gheaţa“ poate oferi o modalitate de comunicare, catharsis şi abreacţie, precum şi o oportunitate pentru terapeut de a încuraja gândirea creativă şi sentimentul de competenţă (adică, prin afirmaţii directe, predare metaforică sau modelare).

DESCRIERE

Materiale necesare:

„Nu sparge gheața“™ de la Milton Bradley Company.

Indicaţii:

Copilului i se cere să discute o situaţie care l-a făcut să se simtă furios, frustrat, rănit, rău, trist sau înfuriat. Apoi el lovește cu ciocanul de plastic (oferit de joc) într-un cub de gheață, pentru „a scăpa de emoție“. Terapeutul îl îndeamnă apoi să se gândească la modalităţi de gestionare eficientă a situației pe viitor. Sunt oferite opțiuni și idei pentru anticiparea unor situații similare, prevenirea lor și/sau confruntarea cu ele atunci când apar. Vine apoi rândul terapeutului, care construiește pornind de la exemplul copilului, pentru a scoate în evidență anumite aspecte și pentru a ilustra metodele eficiente de ajustare (coping) și de rezolvare de probleme. Copilul și terapeutul continuă să joace pe rând în acest mod până ce toate piesele de gheață au fost lovite.

Atunci când jocul este folosit pentru terapia de familie sau de grup, indivizii se pot întreba unii pe alții cum ar gestiona situația sau fiecare persoană poate oferi anumite sugestii. (În unele cazuri poate fi util să începeți jocul vorbind despre trăiri mai puțin amenințătoare, pentru a facilita accesul copilului la joc și pentru a aduna informații despre plăcerile sale, metodele de coping etc.)

APLICARE

Tehnica aceasta poate fi folosită în terapia individuală, de grup sau de familie. Atunci când este folosită cu un grup de copii sau cu membrii unei familii, sunt solicitate sugestii de metode de coping eficiente din partea tuturor participanţilor. Exerciţiul încurajează comunicarea deschisă, eforturile de cooperare înspre rezolvarea problemei, catharsis-ul emoţiilor negative sau altcumva copleşitoare şi înţelegerea propriei persoane şi a altora. Este, prin urmare, o tehnică utilă pentru o varietate de populaţii clinice.

Bibliografie

Milton Bradley Company. Don’t Break the Ice.

Schaefer, C.E. (1993). The Therapeutic Powers of Play. Northvale, NJ: Jason Aronson.

******** Jocul „Nu sparge gheaţa“ („Don’t Break The Ice“) este un joc destinat copiilor cu vârsta mai mare de 3 ani. Jocul include o măsuţă în miniatură, unde sunt plasate seturi de plastic de „cuburi de gheaţă“ şi un ciocan în miniatură. Un cub de gheaţă este mai mare decât toate celelalte, iar pe el este plasat de obicei un personaj (un om, un urs polar etc.). Jucătorii lovesc, pe rând, câte un cub de gheaţă, iar jocul ia sfârşit în momentul în care un jucător, prin loviturile sale, provoacă fără să vrea căderea cubului mare de gheaţă şi a personajului („spargerea gheţii“). Jucătorul care a lovit cele mai multe cuburi de gheaţă fără „să spargă gheaţa“ este câştigător. (N.t.)

Alege un beţişor

Barbara McDowell

INTRODUCERE

Mulţi terapeuţi prin joc subliniază importanţa sprijinirii clienţilor copii în recunoaşterea, exprimarea şi gestionarea stărilor emoţionale (Allen, 1988; Gill, 1991; Jernberg, 1979; Oaklander, 2015). Pentru a-şi gestiona afectele, copilul trebuie să-şi dezvolte mai multe abilităţi. De exemplu, copilul trebuie să-şi dezvolte conştientizarea diverselor stări afective, abilitatea de a lega acele afecte de evenimentele din mediu şi abilitatea de a exprima verbal afectele într-o manieră adecvată (O'Connor, 1983).

Jocul a fost folosit ca modalitate de comunicare cu copiii şi de a-i ajuta să-şi exprime emoţiile. Anna Freud (1928) a conceptualizat jocul ca pe un mecanism de construire a relaţiei cu copiii, care vor deveni apoi tot mai comunicativi verbal. Conştientizând importanţa încurajării comunicării verbale la copii pe măsură ce aceştia se maturizează cognitiv (Harter, 1983), terapeuţii se străduiesc să creeze activităţi care vor fi jucăuşe, dar care amplifică totodată mesajele verbale ale copilului. O'Connor (1983) a atins acest obiectiv când a dezvoltat tehnica „Colorează-ţi viaţa", o activitate care asociază culorile cu stări afective. Tehnica îi permite copilului să-şi exprime emoţiile prin intermediul coloratului, iar discutarea ulterioară a activităţii încurajează comunicarea verbală a copilului.

ARGUMENT

Jocul „Alege un bețișor“********* a fost adaptat pentru a facilita exprimarea afectivă a copiilor. Exercițiul presupune ca persoana să aibă cunoștințe anterioare despre perechile culoare–afect, prezentate într-o activitate precum tehnica „Colorează-ți viața“ (O’Connor, 1983). Această versiune adaptată a jocului „Alege un bețișor“ folosește un format familiar pentru a-i sprijini pe copii în asocierea afectului cu situațiile din viața lor și exprimarea verbală a acelor afecte. Din moment ce, în mod normal, copiilor le place versiunea originală a jocului cu beţişoare, ar trebui ca această versiune adaptată să li se pară relativ lipsită de amenințare.

DESCRIERE

Variabilele terapeut

Tehnica poate fi folosită de orice terapeut care dorește să-și ajute clienții copii să-și exprime emoțiile și să facă asocierea dintre stările afective și evenimentele din mediu, într-un format de joc. Din moment ce tehnica este folosită după ce copilul și-a dezvoltat abilitatea de a recunoaște stările afective primare, pot fi folosite frecvent interpretările. Ele vor contribui la crearea capacităţii de conştientizare a copilului și vor încuraja participarea. O atitudine plină de acceptare și empatie din partea terapeutului va fi cea mai favorabilă pentru atingerea obiectivului dorit, cel al exprimării afective.

Variabilele copil

Tehnica a fost concepută pentru copiii care și-au dezvoltat o anumită cunoaștere a perechilor culori–afecte și capacitatea de a recunoaște stările afective primare. Tehnica solicită din partea copilului să aibă abilitățile verbale adecvate și un anumit nivel de concentrare pentru a se focaliza pe activitate. Este contraindicată pentru copiii care au dificultăţi de concentrare sau de atenție, întrucât s-ar crea o situaţie în care copilul să eșueze, limitând ocaziile de autoexprimare. Activitatea ar putea fi foarte benefică pentru copiii competitivi a căror dorință de a câștiga jocul îi va determina să culeagă bețișoarele cu culori/afecte pe care în mod normal le-ar ocoli.

Materiale

Singurul material necesar pentru această activitate este unul dintre jocurile disponibile în comerț de tip Mikado. Pentru cei care nu cunosc jocul, acesta constă în mai multe bețișoare de plastic sau de lemn, fiecare cu o dimensiune de aproximativ un sfert din diametrul unui creion, și în mai multe culori.

Tehnica

Activitatea ar trebui să-i fie prezentată copilului într-o manieră jucăușă și plăcută. Copiii cunosc, de obicei, jocurile cu bețișoare. Totuși, dacă nu a mai fost jucat înainte, terapeutul trebuie să-i explice copilului jocul. Fie terapeutul, fie copilul poate ține bețișoarele în pumn, ca apoi să le lase să cadă grămadă pe masă sau pe podea. Obiectivul jocului original este luarea unui bețișor, fără a le mișca pe celelalte. Terapeutul și copilul iau câte un bețișor pe rând. Dacă atunci când este luat un bețișor, celelalte sunt mișcate, jucătorul trebuie să lase bețișorul la loc și să aştepte să-i vină din nou rândul pentru a ridica încă un beţişor. Persoana care are cele mai multe bețișoare la finalul jocului câștigă. Jocul poate deveni mai elaborat dacă sunt atribuite puncte fiecărei culori.

Pentru această versiune adaptată a jocului, terapeutul ar trebui mai întâi să treacă în revistă perechile culoare–afect învățate în ședințele anterioare. Puteți face asta folosind tehnica „Colorează-ți viața“ sau recapitulând verbal aceste informații. Perechile culoare–afect din tehnica „Colorează-ți viața“ sunt: galben — fericit, albastru — trist, negru — foarte trist, roșu — supărat, violet — furios, verde — gelos/invidios, maro — plictisit și portocaliu — entuziasmat. Terapeutul ar trebui apoi să prezinte Jocul cu bețişoare (Mikado) în maniera sa obișnuită. Terapeutul îi va explica astfel copilului regulile jocului, adăugând noua regulă. De fiecare dată când un bețișor este luat cu succes, jucătorul trebuie să descrie un moment în care a simțit trăirea asociată cu culoarea bețișorului.

Regula va fi respectată atât de copil, cât și de terapeut. Mai degrabă decât să dezvăluie informații personale, terapeutul ar putea să dorească să-și adapteze răspunsurile la nevoile specifice ale copilului. În plus, terapeutul ar putea să dorească să-i permită copilului să sară rândul un anumit număr de ocazii pe parcursul jocului. Dacă terapeutul alege această opțiune, copilului ar trebui să i se spună dinaintea începerii jocului de câte ori va avea voie să sară rândul. Este ceva ce îi va permite copilului să aibă un anumit nivel de control asupra informațiilor și emoțiilor pe care le exprimă. Cu toate acestea, ar trebui permis doar un număr limitat de asemenea de ocazii, astfel încât copilul să reușească mai puțin să evite în întregime afectele inconfortabile. Pe măsură ce jocul este

jucat, terapeutul va identifica multe ocazii de interpretare. De exemplu, terapeutul poate interpreta alegerea unui anumit beţişor de către copil, peste ce beţişor şi de ce culoare doreşte copilul să sară, precum şi afectul şi comportamentul copilului pe perioada întregului joc.

APLICARE

Tehnica de mai sus a fost folosită în următoarea şedinţă cu un băiat în vârstă de 12 ani. Copilul are un istoric de neglijare şi un presupus abuz. În prezent, se află în plasament, iar unul dintre obiectivele fundamentale ale tratamentului său ţine de recunoaşterea şi exprimarea unei varietăţi de stări afective. Este o provocare să introducem activităţi care să nu fie percepute de acest băiat ca fiind „de bebeluşi“, dar care să solicite totodată exprimarea afectivă. Caracterul său competitiv l-a făcut să fie deschis faţă de versiunea adaptată a jocului „Mikado/Alege un beţişor“.

Şedinţa a început cu tehnica „Colorează-ţi viaţa“. Jocul fusese jucat în şedinţele anterioare şi era cunoscut de către client. Mai degrabă decât să-şi coloreze emoţiile trăite de-a lungul vieţii, el şi-a colorat emoţiile trăite în săptămâna trecută. După ce terapeutul a trecut în revistă perechile culoare–afect şi a explicat instrucţiunile pentru versiunea modificată a jocului cu beţişoare, băiatul a părut încântat să joace jocul, afirmând: „Sunt bun la asta, te voi învinge!“ Primele câteva ture ale jocului s-au desfăşurat cu un nivel extrem de redus de anxietate creat de exprimarea emoţiilor privind anumite evenimente de viaţă. Dezvăluirile mele pe parcursul jocului au fost create pentru a se potrivi nevoilor acestui client anume. Nu am dezvăluit informaţii personale, ci mai degrabă informaţii care încurajau exprimarea unor experienţe emoţionale similare din viaţa clientului. În faza iniţială a jocului, există de obicei câteva beţişoare izolate care pot fi înlăturate destul de uşor. Totuşi, pe măsură ce jocul înainta, băiatul a început să-şi dea seama că pentru a lua cu succes un beţişor va trebui să le aleagă pe cele albastre (trist), negre (foarte trist) sau violete (furie), toate simbolizând afecte pe care îi venea greu să le exprime. Iniţial, băiatul a încercat să aleagă beţişoarele cu afecte mai confortabile, dar acelea erau mai dificil de înlăturat din grămadă. Acest lucru l-a făcut să eşueze. Încercările de evitare a discuţiilor despre stările afective generatoare de anxietate au fost interpretate. În curând, instinctele competitive ale băiatului au devenit mai puternice decât dorinţa lui de a evita beţişoarele de anumite culori şi stările afective ulterioare. A început atunci să aleagă beţele care aveau cele mai multe beneficii strategice, chiar dacă erau albastre, negre sau violet. Din nou acest comportament a fost interpretat. La

finalul acestui joc, eu aveam cele mai multe beţişoare şi am câştigat jocul, cel mai probabil datorită alegerii de către client a beţişoarelor care simbolizau afecte relativ neutre. Băiatul a cerut imediat să mai jucăm o dată, pentru că de această dată mă va învinge! Am jucat un al doilea joc, urmând aceleaşi reguli. În timpul acestui joc, motivaţia clientului de a alege un anumit beţişor s-a bazat în întregime pe dorinţa sa de a câştiga jocul, ceea ce s-a şi întâmplat. A continuat să trăiască o anumită anxietate atunci când făcea legătura dintre afectele inconfortabile şi evenimentele din mediu, însă era mult mai dispus să facă asta. Prin urmare, exprimarea afectelor a fost întărită de câştigarea jocului.

Activitatea a fost bine primită de acest client datorită caracterului său competitiv şi abilităţii sale de a se concentra pe joc. A fost utilizat un format plăcut de joc pentru a încuraja asocierea afectelor cu evenimente din mediu, precum şi cu exprimarea verbală a acestor afecte. În plus, pe parcursul întregului joc, au fost făcute interpretări. Interpretările nu erau direcţionate numai înspre problemele legate de afect, ci şi înspre competitivitatea băiatului. Au existat multe ocazii de asociere a comportamentului din şedinţă cu cel din afara şedinţei. Această versiune adaptată a jocului „Alege un beţişor/Mikado“ a transformat o activitate relativ tăcută într-un schimb verbal jucăuş. Activitatea a avut succes în crearea unui mediu vesel, abordând totodată un obiectiv critic pentru tratament: recunoaşterea şi exprimarea emoţiilor.

Bibliografie

Allan, J. (1988). Inscapes of the Child’s World. Dallas, TX: Spring Publications.

Freud, A. (1928). Introduction to the Technique of Child Analysis. New York: Nervous and Mental Disease Publishing.

Gil, E. (1991). The Healing Power of Play. New York: Guilford.

Harter, S. (1983). Cognitive-developmental considerations in the conduct of play therapy. In Handbook of Play Therapy, ed. C.E. Schaefer şi K.J. O’Connor, pp. 95–127. New York: Wiley.

Jernberg, A.M. (1979). Theraplay. San Francisco: Jossey-Bass.

Oaklander, V. (2015). Ferestre către copiii noştri: Gestalt terapie pentru copii şi adolescenţi. București, Editura Herald.

O’Connor, K.J. (1983). The color-your-life technique. În Handbook of Play Therapy, ed. C.E. Schaefer şi K.J. O’Connor, pp. 251–258. New York: Wiley.

******** În România acest joc este cunoscut sub denumirea Mikado. (N.t.)

Jocul de-a hoţii

Steve Harvey

INTRODUCERE

O problemă comportamentală frecventă în rândul a numeroşi copii de vârstă preşcolară şi de vârsta şcolii primare este furtul. Terapeutul prin joc întâlneşte această dificultate în special în psihoterapia orientată pe familie. Comportamentul de furt este exasperant şi frustrant pentru părinţi, deoarece aceştia se simt neputincioşi să-şi împiedice copiii din furat, mai ales atunci când copiii cresc mai mari, iar tehnica lor devine mai rafinată. Astfel furtul copilului şi răspunsul familiei se întăresc unul pe celălalt, în sensul că în acest mod copiii capătă sentimente semnificative de putere şi control asupra părinţilor, pe măsură ce părinţii continuă să exprime tot mai mult control comportamental, făcând astfel din furt o activitate şi mai atractivă pentru copil.

Această formă de furt şi frustrare familială pare a apărea mai ales în cazul copiilor care au trecut prin tulburări familiale semnificative: în rândul familiilor în care apare un părinte vitreg, în adopţia copiilor cu risc înalt, în rândul copiilor care au trăit traume timpurii semnificative. Winnicott (2002) a sugerat că în context familial asemenea comportamente de furt pot fi legate de încercarea copilului de a obţine atenţia şi dragostea materne, originale şi primare, care au lipsit din dezvoltarea timpurie a copilului. Dacă tot ce înseamnă furt din partea copilului este sau nu o încercare de „a fura“ sau de a primi ataşamentul primar şi acceptarea poate fi discutat mai în detaliu. Totuşi, este limpede că în context familial furtul are o componentă relaţională puternică în care copiii dezvoltă un rol dramatic, iar gestul propriu-zis al furtului devine extrem de semnificativ în cadrul familiei, mult mai mult decât pur şi simplu actul concret de a lua ceva. Mai mult, este valabil pentru orice terapeut care a ascultat frustrările părinţilor că foarte frecvent aceştia nu conştientizează semnificaţia dramatică extinsă a actului, din cauza frustrării lor şi a dorinţei puternice ca acest comportament al copilului să fie controlat.

În această situaţie, terapeutul prin joc orientat pe familie se află în postura unică de a-i ajuta pe părinţi şi copii să-şi dezvolte în mod semnificativ relaţiile, să înţeleagă mai departe înţelesul şi sensul relaţional inerent al actului de a fura şi, posibil, să înceapă să-şi remodeleze experienţa emoţională unii cu ceilalţi.

ARGUMENT

Motivul fundamental pentru folosirea „Jocului de-a hoţii“ este ca terapeutul să ajute familia să pună toată drama din jurul comportamentului de furt într-un context interactiv, jucăuş. Odată ce terapeutul şi familia pot dezvolta „un joc“ de-a furatul, părinţii şi copilul pot începe să capete o oarecare distanţă faţă de tensiunea din familie, pot să-şi dezvolte nişte strategii mutuale pornind de la punerile în scenă ludice, pentru a le folosi acasă sau pentru a aborda mai bine episoadele de furt, pot să înceapă să confrunte tensiunile relaţionale determinate de rolurile de persoană care fură şi persoana furată şi încep să dobândească o oarecare înţelegere a semnificaţiei emoţionale corelate furtului. Folosirea terapeutică a jocului de-a hoţii pentru a crea un context ludic, interactiv, derivat dintr-un comportament care acasă e mai superficial, pentru a aborda astfel aspecte emoţionale mai profunde, urmează argumentele terapeutice din terapia prin joc dinamic (Harvey, 1990, 1991, 1993, 1994, 1995).

În general, terapia prin joc dinamic este o abordare expresivă şi integrată de terapie prin joc în care membrii familiei sunt încurajaţi să se implice în mişcări creative şi expresive, scenete dramatice, artă şi jocuri filmate împreună, în timp ce terapeutul îi ajută şi-i antrenează pe membrii familiei să creeze activ şi să identifice metafore ludice între ei, metafore care să abordeze aspecte relaţionale semnificative, în special cele legate de ataşament, pierdere şi traumă. Terapia prin joc dinamic se desfăşoară pe măsură ce terapeutul, iar mai apoi terapeutul şi familia încep prin interacţiuni ludice, interactive, simple şi concrete, ce presupun diverse mijloace expresive; ei observă modul în care procesul jocului creativ poate fi descompus, iar mai apoi găsesc modalităţi de integrare sau modificare a expresiei creative a unei familii, astfel încât membrii familiei să-şi poată dezvolta un sentiment mai liber de improvizaţie ludică.

DESCRIERE

Jocul de-a hoţii se aplică cel mai bine copiilor cu vârsta cuprinsă între 6 şi 12 ani. Terapeutul pregăteşte jocul abia după ce este stabilită clar o relație cu familia, iar comportamentul de furt este adus la cunoştința acestuia. De obicei acest lucru se întâmplă după ședința inițială și după procesul de evaluare (între una și două luni). După ce părintele menționează comportamente de furt repetate, iar terapeutul reușește să-i implice și pe părinți, și pe copil în descrierea a ceea ce se întâmplă în mod normal — adunând informații precum ce obiecte au fost furate şi ce se întâmplă de obicei —, terapeutul pune la punct o activitate inițială numită „Jocul de-a hoţii“.

În această activitate, toată recuzita jocului este plasată într-o parte a camerei. Se trasează o linie, iar părintelui i se dă rolul de a păzi recuzita, în timp ce copilului i se dă sarcina de a fura ceva din recuzită. Jocul continuă cu următoarea regulă: dacă hoțul reușește să ia un obiect de recuzită și să-l treacă dincolo de linie, el sau ea îi poate spune paznicului să-și imobilizeze o parte a corpului, iar jocul este reluat până ce hoțul reușește să fure un alt obiect. În acest moment, el sau ea îi poate spune paznicului să-și imobilizeze altă parte a corpului. Jocul continuă până paznicul cedează.

De obicei recuzita jocului include câteva eșarfe, perne mari, animale de pluș etc., iar linia care trebuie trecută este reprezentată printr-o panglică sau sfoară și este evidentă. Adesea părintele sau terapeutul trebuie să judece dacă un obiect a fost luat sau nu din partea de cameră a paznicului și trecut de linie. Decizia judecătorului scutește discuțiile constante pe această temă. În mod normal, imobilizarea unei părți a corpului are loc când hoțul îi cere paznicului să-și pună un braț la spate, să-și ridice un picior sau să închidă un ochi (sau îi pune o eșarfă peste ochi, pentru a-i lua vederea). În sfârșit, hoțul îi poate cere paznicului și să nu mai vorbească, împiedicând astfel comenzile verbale. În timpul jocului, terapeutul trebuie să-i instruiască pe hoț și pe paznic deopotrivă pentru a fi mai ludici în rolurile lor.

Odată ce paznicul cedează sau atunci când toate elementele de recuzită au fost

furate, rolurile se schimbă, şi copilul devine paznic, iar adultul–hoţ. Părintele are aceleaşi reguli în rolul de hoţ şi-i cere copilului să-şi imobilizeze o parte a corpului atunci când este furat ceva. Jocul de-a hoţii este jucat alternativ cu participanţi diferiţi, până ce există breşe evidente, modificări ale afectului sau jocul se modifică în urma procesului interactiv. În acest moment, terapeutul prin joc dinamic face ajustări în joc pentru a răspunde mai bine unor asemenea modificări ale jocului. Terapeutul le poate cere copilului şi părintelui să deseneze cele mai importante scene ale jocului de-a hoţii sau poate fi realizată o înregistrare video care să fie urmărită mai apoi. Scopul general al acestor activităţi este ca părintele şi copilul să înceapă să înţeleagă şi să se implice mai ludic în aspectele relaţionale exprimate în jocul de-a hoţii. În mod normal, cele mai importante aspecte ale travaliului terapeutic au loc în aceste scene secundare ce urmează jocului propriu-zis, în care terapeutul îi ajută pe copil şi pe părinte să înceapă să construiască un nou joc interactiv, mai relevant din punct de vedere personal, pe baza modului în care a fost jucat iniţial jocul.

Exemplele tipice ale evoluţiei unor astfel de extensii ale jocului au legătură cu ceea ce se întâmplă cu obiectele de recuzită în timpul jocului de-a hoţii. Adesea părintele va lua eşarfele sau alte obiecte de dimensiuni mici şi le va ascunde asupra sa ori va ţine cu putere de ele, pentru a păstra ceva şi a-l frustra pe copilul care fură. Răspunsul tipic în faţa acestui fapt este dezvoltarea unui interes crescut faţă de eşarfa la care copilul nu are acces liber. Răspunsul terapeutic din acest moment ar putea fi ca părintele şi copilul să se implice într-o negociere verbală privind eşarfele rămase, încercând totodată să folosească indicaţii verbale pentru a permite o semnificaţie metaforică a ceea ce ar putea însemna această ultimă eşarfă în schimbul emoţional oferi–primeşti al relaţiei părinte–copil. Exemple ale acestei semnificaţii mai profunde pot ţine pentru părinte de ultimele momente de identitate personală, iar pentru copil de dragostea şi atenţia din partea unei figuri parentale, care i-au fost refuzate. Dat fiind potenţialul pentru asemenea semnificaţii metaforice, negocierile dintre părinte şi copil privind ultimele obiecte de recuzită pot deveni destul de puternice şi pot avea semnificaţie personală pentru jucători.

APLICARE

„Jocul de-a hoţii“ este, probabil, cel mai bine folosit, cu copiii de vârsta şcolii primare care prezintă tulburare de conduită şi/sau probleme legate de ataşament în situaţia lor familială. În mod obişnuit, asemenea copii sunt extrem de dificil de implicat în orice tip de tratament, în special în formele de psihoterapie mai tradiţională, verbale sau comportamentale. În mod normal, astfel de copii sunt suprareprezentaţi în populaţia copiilor aflaţi în plasament sau a copiilor adoptaţi, pentru care dezvoltarea încrederii şi generarea exprimării emoţionale spontane sunt extrem de dificile.

Extensii interesante şi productive ale jocului de-a hoţii s-au folosit cu membrii adulţi ai familiei, fraţii adulţi sau cu adulţi alături de părinţii lor, precum şi în terapia de cuplu pentru a explora dificultăţile relaţionale. În aceste cazuri, obiectele de recuzită sunt recunoscute deschis ca fiind metafore pentru semnificaţia emoţională a relaţiei explorate, iar jocul de-a hoţii este mai puţin despre „furt“, cât mai ales despre problematicile relaţionale în general. Totuşi, la fel ca în jocul de-a hoţii cu copii mici, activitatea iniţială devine un context extrem de convenabil şi concret de la care să începem explorarea semnificaţiilor schimburilor emoţionale în relaţiile intime, de lungă durată.

Bibliografie

Harvey, S.A. (1990). Dynamic play therapy: an integrated expressive arts approach to the family therapy of young children. Arts in Psychotherapy, 17:239–246.

Harvey, S.A. (1991). Creating a family: an integrated expressive approach to adoption. Arts in Psychotherapy, 18:213–222.

Harvey, S.A. (1993). Ann: dynamic therapy response to ritual abuse. In Play Therapy Action: A Casebook for Practitioners, ed. T. Kottman şi C. Schaefer, pp. 371–415. New Jersey: Jason Aronson.

Harvey, S.A. (1994). Dynamic play therapy: an expressive arts approach to family intervention. În The Handbook of Play Therapy, Volume II, pp. 85–110. New York: John Wiley and Sons.

Harvey, S.A. (1995). Sandra: the case of an adopted, sexually abused child. În Dance and Other Expressive Arts Therapies, ed. F. Levy, pp. 36–46. New York: Rutledge.

Winnicott, D.W. (2002). Consultația terapeutică a copilului. București: Fundația Generația.

Consecinţe: cum să ajungem la adolescentul opozant

Neil Cabe

INTRODUCERE

Una dintre caracteristicile copiilor diagnosticaţi cu tulburare de opoziţie şi comportament sfidător este o aparentă incapacitate de a recunoaște consecințele acţiunilor lor. Într-un fel, ei nu pot să recunoască faptul că o acțiune dintr-o serie de acțiuni are rezultate nedorite. Atunci când un copil poate să vadă că e în stare să întrerupă un proces comportamental, acel copil este capabil să învețe şi că rezultatul poate fi modificat.

ARGUMENT

Activitatea mea cu această populaţie mă determină să consider că locul controlului reprezintă un aspect al tratamentului. Cei mai mulţi copii cu tulburare de opoziţie şi comportament sfidător pe care i-am văzut se simt de parcă vieţile şi comportamentul lor se află în afara propriului lor control. Ei şi-au însuşit un loc al controlului în mod hotărât extern. O parte a obiectivului procesului terapeutic este de a-l ajuta pe copil să-şi însușească un loc intern al controlului, ceea ce va duce la îmbunătăţirea controlului asupra propriului comportament, la creşterea sentimentului de autoeficienţă personală a copilului şi la medierea comportamentelor sale provocatoare. Sfidarea şi opoziţia pot fi, în sine, o încercare de dezvoltare a unui loc intern de control.

Cu copiii mai mici am avut un oarecare succes folosind un buldozer cu telecomandă, mișcând cuburile prin cameră, îngrămădindu-le laolaltă. Nu am o lădiţă cu nisip, dar acest material s-ar putea dovedi chiar mai eficient. Pe parcursul procesului, îl ajut pe copil să-şi descrie propriul comportament eficace şi să observe că el deţine controlul asupra mediului de joacă. Lucrul cu adolescenţii este mai problematic. Unii dintre ei sunt încă suficient de liberi pentru a-şi permite să se joace cu un buldozer. Mulţi nu o vor face însă. Pentru aceştia din urmă, am observat că folosirea dominourilor şi a unei jucării numite Domino Rally au fost foarte eficiente.

DESCRIERE

Un set simplu de piese de domino este ieftin și disponibil cu ușurință. Mulți dintre adolescenții pe care i-am văzut știu deja cum să joace acest joc, ceea ce ne permite o a doua activitate cu aceeași jucărie. Jucând jocul standard de domino, subliniez constant regulile, ceea ce este important pentru copil din punctul de vedere al dezvoltării.

În plus, așezăm pur și simplu piesele de domino — folosind două sau trei seturi — în tipare alambicate, pe masa din camera de joacă și le răsturnăm. Este o activitate pe care mulți dintre clienții mei nu o mai făcuseră și care le-a plăcut extrem de mult. Pe urmă, formez un rând de piese de domino care se răstoarnă în lanț, fiecare piesă reprezentând o acțiune dintr-o serie care duce la un rezultat negativ pentru copil. Discutăm apoi care anume dintre activitățile din lanț ar fi putut fi schimbată sau pur și simplu omisă pentru a evita rezultatul negativ.

De exemplu, piesa 1 de domino reprezintă intrarea în clădirea școlii, piesa 2 este auzirea unei discuții aprinse pe coridor, piesa 3 este mersul până acolo pentru a asista la ceartă, piesa 4 este să rămâi acolo, piesa 5 este să nu pleci atunci când intervine profesorul, piesa 6 este să nu pleci când profesorul ți se adresează direct, piesa 7 este lipsa de respect față de profesor, piesa 8 este mersul în biroul acestuia și piesa 9 este exmatricularea. Copilul poate să identifice cu ușurință câteva strategii diferite pentru evitarea exmatriculării. În exemplul acesta, care este unul real, eliminarea sau modificarea oricăruia dintre numerele de la 3 la 7 ar fi modificat rezultatul de la negativ la neutru.

Fiți conștienți de faptul că, probabil, copilul va spune în primul rând că ar fi fost cel mai bine să rămână acasă, în pat. Chiar și acesta poate fi un moment terapeutic pentru terapeut, care este pregătit să discute despre nevoia unei educații. Mi s-a părut interesant și modul în care copiii sunt mult mai capabili decât mine să-și amintească exact care piesă de domino reprezintă o anumită activitate. Este important să acordați atenție succesiunii și procesului, pe măsură ce examinați aceste aspecte alături de copil.

Domino Rally este o mașinărie isteață, care funcționează cu baterii și care așază

piese de plastic de tip domino pentru a fi dărâmate. Folosirea ei îi permite copilului să direcţioneze maşinăria în jurul mesei, subliniind din nou controlul său asupra propriului mediu. Procesul explicativ rămâne acelaşi ca atunci când se folosesc piesele de domino clasice. Domino Rally este disponibil în cele mai multe magazine de jucării.

În şedinţele ulterioare, clienţii mei au reuşit să-şi amintească activitatea şi să aplice procesul şi altor incidente din viaţa lor. Învăţarea procesului în sine îi va ajuta pe copii să-şi dea seama de începutul posibilităţii unui loc intern al controlului şi contribuie la procesul de vindecare. Activitatea este necostisitoare, memorabilă şi eficientă.

De-a v-aţi ascunselea În terapia prin joc

John Allan și Mary Anne Pare

INTRODUCERE

Această abordare nu este propriu-zis o tehnică, ci mai degrabă un joc terapeutic care se dezvoltă organic atât din nevoile copilului, cât şi din structura camerei de joacă. Recunoaşterea importanţei jocului a venit în urma observării anumitor copii şi a modului în care s-a jucat acest joc în camera de terapie. Chiar fără a exista vreun loc logic în care să se ascundă, ei se prefăceau că dispar, deşi se aflau exact sub ochii terapeutului. La începutul practicii noastre ca terapeuţi prin joc, am observat cum, într-o cameră care avea o zonă de depozitare delimitată printr-o draperie, copiii tot dispăreau şi reapăreau din spatele draperiei, în multe variaţiuni ale scenariilor de tip cucu-bau şi de-a v-aţi ascunselea. Experienţa aceasta ne-a determinat să cercetăm acest joc cu mai mare atenţie şi, de asemenea, în versiunile ulterioare ale camerei de joacă, să construim mai multe spaţii ascunse.

ARGUMENT

Există o succesiune firească în dezvoltarea emoţională a copiilor, de la nou-născuţi înspre etapele de copil care învaţă să meargă şi apoi de copil mic, succesiune care include progresia jocului de la cucu-bau, la jocuri de urmărire şi, în final, la jocul de-a v-aţi ascunselea. Sarcinile de dezvoltare care sunt atinse prin aceste jocuri includ stăpânirea anxietăţii interpersonale şi a anxietăţii de separare, precum şi experienţa identităţii separate şi a intimităţii prin reuniune, ceea ce duce la dezvoltarea constanţei emoţionale (sau a obiectului). Cucu-bau şi de-a v-aţi ascunselea îi ajută pe copii să facă trecerea de la nevoia prezenţei fizice a adulţilor la construirea unei vieţi psihice interioare care le permite să funcţioneze cu succes atunci când părinţii sau îngrijitorii primari nu sunt prezenţi fizic. Aceste jocuri sunt universale, apar în diverse culturi şi în toate etapele de vârstă ale copilăriei. Cu toate acestea, observăm că în terapia prin joc copiii joacă în mod repetat aceste jocuri atunci când există o legătură fragilă de atașament sau au existat breșe în atașament, precum și atunci când copiii nu au reușit să stăpânească sarcinile de dezvoltare. În contextul conținerii sigure a experienței terapeutice, jocul de-a v-ați ascunselea poate oferi ocazia de a relua acest travaliu de dezvoltare pentru a depăși anxietatea, a dobândi sentimentul de competență și pentru a construi un sentiment de sine mai puternic.

DESCRIERE

Spre deosebire de tehnicile de terapie prin joc specifice, terapeutul nu introduce activ această abordare. Mai degrabă, în aranjarea și proiectarea camerei de joacă se fac toate eforturile pentru a crea structuri care să faciliteze acest tip de joc. În egală măsură, terapeutul își păstrează o atitudine analitică, presupunând conștientizarea problemelor de atașament ale copilului, observarea și răspunsul la orice introducere în joc a temelor cucu-bau și de-a v-ați ascunselea. De exemplu, atunci când un copil dispare intenționat în spatele unui scaun sau al unei mese, terapeutul răspunde imediat printr-o exclamație: „Oh, nu, nu o pot vedea pe Megan! Unde s-a dus?“ Acest răspuns îl poate ajuta pe copil să treacă în partea de joc dedicată travaliului atașamentului. Deși copiii vor iniția acest joc în orice spațiu, am observat că aranjarea intenționată a camerei de joacă pentru a include spații de ascunziș accesibile amplifică oportunitățile ca această muncă reparatorie să emeargă din joc. Iată câteva exemple: fixarea unei biblioteci la distanță de perete, atașarea unei draperii de înălțimea copilului și plasarea de pături și perne în spațiul triunghiular creat; folosirea unor draperii lungi la ferestre în locul unora scurte; prezența unor cutii de carton de dimensiuni mari; proiectarea unei nișe care să aibă covoare și draperii într-un colț al camerei. Dacă aceste lucruri nu sunt posibile, atunci va fi suficientă o simplă bucată de material cu scai, plasată deasupra spațiului pentru scaun de la biroul din cabinet.

Copiii ar putea iniția acest joc spunând: „Închide-ți ochii pentru o clipă“ sau „Prefă-te că nu mă vezi“. Adesea limbajul nu este folosit, precum în situațiile în care copilul se ghemuiește sub un birou sau în spatele unei uși atunci când terapeutul se întoarce cu spatele. Aceste comunicări nonverbale sunt, de fapt, o invitație de intrare în joc. Drept răspuns la aceste deschideri, terapeutul se alătură spiritului jocului, atât verbal, cât și nonverbal și, în special, cu intensitate emoțională. Am observat că există o gamă de emoții încorporate în dramatizarea jocului: există activarea nervoasă a corpului copilului, emoția de a fi dorit și căutat, plăcerea surprizei, puterea controlării interacțiunii, anxietatea pierderii, durerea pierderii persoanei iubite, încântarea și ușurarea revederii, teama de singurătate, învingerea acestei temeri, marea plăcere de a-l deruta pe adult și, în cele din urmă, sentimentul de împuternicire care apare ca prin magie.

În timpul căutării și găsirii copilului (pierderea și revederea), terapeutul transmite verbal această gamă de emoții, cu intensitate: „Oh, nu, nu o pot găsi pe Megan! [cu disperare] Îmi doream atât de mult să mă joc cu ea! [cu dezamăgire] Ce se întâmplă dacă nu o mai găsesc niciodată? [cu neliniște] Voi fi atât de trist dacă nu o găsesc în curând. O, iată-te, Megan! [cu ușurare și încântare]“. La fel de importantă este schimbarea rolurilor, terapeutul fiind cel care se ascunde, iar copilul cel care orchestrează revederea și trăiește astfel experiența puterii asupra pierderii.

APLICARE

Folosirea acestei abordări este utilă în terapia prin joc a copiilor care au suferit o pierdere sau multiple pierderi determinate de neglijarea emoțională, divorț, moarte, anxietate sau provocate de multiple mutări, de spitalizarea lor sau a unui îngrijitor primar sau de alte forme de atașament destrămat, în care copiii nu se simt doriți.

În funcție de fiecare copil și de particularitățile problemei de atașament cu care se luptă copilul, există mai multe variațiuni ale temei de-a v-ați ascunselea pe care le-am observat. Există forma cea mai primitivă a jocului, cea a jocului cucu-bau, care surprinde anxietatea dispariției și emoția reconectării. Există dispariția imprevizibilă și reapariția, în general la începutul sau finalul unei ședințe, care poate reflecta ambivalența sau anxietatea în legătură cu intimitatea terapiei la început, iar la final poate fi un semn al anxietății de separare. Există jocul structurat de-a v-ați ascunselea, în care vedem un nivel mai mare de conștientizare din partea eului, accentul pus pe respectarea regulilor și, adesea, schimbul de roluri, cu copilul jucând atât partea pasivă, cât și pe cea activă (cel care se ascunde și cel care caută). Există de-a v-ați ascunselea cu recuzită, cum ar fi jocul simbolic în cutia cu nisip și folosirea marionetelor, animalelor sau a creaturilor care se acoperă sau dispar, cum ar fi broaștele-țestoase, melcii și puii de cangur. În sfârșit, există jocul transformațional, în care copilul folosește jocul de-a v-ați ascunselea pentru a explora și consolida un nou aspect al sinelui, folosind frecvent măști, costume și prezentarea unui nou personaj.

Am observat în jocul de-a v-ați ascunselea mai multe situații în care copilul a rămas fixat pe un tipar predominant de răspuns. Le descriem mai jos, oferind posibile ipoteze și un început de interpretare pe care terapeutul l-ar putea face pentru a-l ajuta pe copil să înțeleagă situația și să treacă la rezolvare:

Situație: copilul care își dorește numai rolul celui care caută.

Ipoteză: nevoia de a fi în control.

Interpretare: „Vrei să fii șeful... Cel mai mult îți place când deții controlul“.

Situație: copilul care nu poate suporta să rămână ascuns.

Ipoteză: nu poate suporta tensiunea, anxietatea singurătății.

Interpretare: „E înspăimântător să fii singur... Poate că îți este teamă că nu te va observa nimeni... sau că nu te va găsi nimeni“.

Situație: copilul care nu-și dorește să fie găsit.

Ipoteză: evitarea intimității, atașamentul ambivalent, furia.

Interpretare: „Ești atât de furios, încât nu mă lași să te văd... Nu vrei pe nimeni prin preajmă“.

Situație: copilul care își dorește să se joace de-a v-ați ascunselea la nesfârșit.

Ipoteză: e posibil să nu fie capabil să internalizeze gratificarea.

Interpretare: „Mă întreb dacă e greu de crezut că eu/alții țin la tine cu adevărat“.

Atunci când jocul de-a v-ați ascunselea e pus în scenă în camera de terapie prin joc, copilul lucrează asupra importantei sarcini de dezvoltare a constanței emoționale (Mahler, 1976). Prin joc și prin implicarea măiastră a terapeutului, copilul are ocazia să repună în discuție problemele de atașament, să externalizeze suferința provocată de legături de atașament slabe sau distruse, să stăpânească anxietatea asociată și să introiecteze experiența de a fi dorit și de a fi din nou cu persoana iubită. Procesul poate duce la internalizarea unui sentiment de identitate mai sigur și a unui sentiment pozitiv de valoare personală.

Bibliografie

Burton, C. (1986). Peekaboo to „all the all the outs in free“: hide-and-seek as a creative structure in drama therapy. Arts in Psychotherapy 13: 129–136

Frankiel, R. (1993). Hide-and-seek in the playroom: on object loss and trasnference in child treatment. Psychological Review 80: 341–359.

Mahler, M. (1976). Rapprochement subphase of the separation-individuation process. În The Process of Child Development, ed. P.B. Neubauer, pp. 215–230. New York: New American Library.

Spionul și pungașul

Bria Bartlett-Simpson

INTRODUCERE

Tehnica tinde să fie eficientă în cazul familiilor blocate în cicluri negative de interacţiune. Jocul le este util în special copiilor care se implică în comportamente şirete, manipulative. Este terapeutic deoarece contribuie la transformarea tiparelor familiale negative în tipare pozitive, amplificând astfel modul în care membrii familiei se bucură unii de alţii şi îşi îmbunătăţesc stima de sine. Atunci când jocul este continuat cu alte recompense pentru un comportament bun şi pentru experienţe de joacă pozitive, copilul învaţă că beneficiile comportamentului pozitiv cântăresc mai mult decât atenţia negativă primită în urma comportamentului de tip punere în act. Părintele, la rândul său, recâştigă aprecierea faţă de copil şi începe să înţeleagă cum să stimuleze şi să menţină interacţiunile pozitive.

DESCRIERE

În primul rând, fără ca părintele să fie prezent, discutaţi cu copilul despre activităţile şirete, dar pozitive pe care le poate face pentru a-şi surprinde părintele!******** Spuneţi-i că el este Pungaşul care va avea aceste comportamente pentru a vedea dacă părintele său, Spionul, le poate descoperi. Faceţi schimb de idei împreună şi încercaţi să vă concentraţi pe cele legate de scopul tratamentului. De exemplu, dacă rivalitatea fraternă reprezintă un conflict major, puteţi sugera modalităţi prin care copilul să-şi surprindă fratele printr-un comportament amabil. Spuneţi-i copilului să se implice în 3–5 comportamente pozitive: „Aminteşte-ţi, fii şiret, nu spune nimănui!“

După aceea aduceţi-l în şedinţă pe părinte şi explicaţi-i rolul de Spion. De-a lungul săptămânii, părintele trebuie să întocmească o listă cu toate comportamentele pozitive ale Pungaşului. Cereţi-le amândurora să nu discute despre asta până la următoarea şedinţă. În acel moment, părintele îşi va aduce lista şi veţi discuta în trei ce s-a întâmplat. Asiguraţi-vă că-l lăudaţi pe copil şi procesaţi modul în care părintele şi copilul deopotrivă se simt atunci când copilul se implică în acest tip de comportamente.

Continuaţi jocul timp de câteva şedinţe. De obicei părintele observă mai multe acţiuni decât cele planificate de copil şi începe să dezvolte o rutină a urmăririi şi aprecierii comportamentului pozitiv. La rândul său, copilul se delectează cu atenţia pozitivă, precum şi cu ocazia de a-şi surprinde părintele.

******** Bazele acestui joc au fost prezentate într-un atelier ţinut de Kenneth Moore, MSW, Laureate Hospital, Tulsa, OK, 17 mai 1995. (N.a.)

Jocul de biliard: ajutându-i pe copii să treacă dincolo de bila opt

Stanley Kissel

INTRODUCERE

În timpul celei de-a treia şedinţe, Tom, un băiat în vârstă de 11 ani şi jumătate care-şi purta cu deosebită mândrie porecla inspirată de diagnosticul din DSM-IV de tulburare de opoziţie şi comportament sfidător, m-a întrebat dacă ne-am putea juca la masa de biliard aflată la vedere în biroul meu. După ce am lovit slab de câteva ori, a continuat el, aproape curăţând masa de majoritatea bilelor şi comentând disprețuitor în legătură cu abilitățile mele de jucător de biliard. În plus, era destul de lăudăros privind propriile sale abilităţi. Această atitudine este destul de caracteristică micuţilor ale căror comportamente dezadaptative au fost caracterizate ca fiind „fără bariere“ (Kissel, 1990). Copiii fără bariere au dificultăţi considerabile în a-şi controla exprimarea impulsivă şi comportamentală a gândurilor şi emoţiilor. Pare a le lipsi preocuparea faţă de emoţiile celorlalţi, le este dificil să anticipeze efectele sau consecinţele comportamentului lor, iar în trecut expresiile nonverbale excesive le-au fost întărite. După ce a ratat o lovitură, am avut un noroc imprevizibil şi am câştigat jocul. A comentat: „Cred că am fost tras pe sfoară!“ La finalul şedinţei noastre, i-am sugerat că biliardul este destul de asemănător vieţii, în sensul că „lucrurile nu s-au sfârşit până nu ajung la final“.

Biliardul a fost de-a lungul timpului o activitate recreaţională de bază aflată în cele mai multe programe de tip centre de îngrijire şi internare. Adesea astfel de programe au o cameră de recreere unde îngrijitorii copiilor şi rezidenţii se pot juca unii cu ceilalţi. Ocazional terapeuţii vor folosi masa de biliard, în special când lucrează cu copii şi adolescenţi recalcitranţi. Recent a existat o proliferare a meselor de biliard în miniatură, construite respectând scala, de la mesele de biliard portabile la cele de tip mască de masă. Acest lucru le-a creat unor terapeuţi prin joc posibilitatea de a include mesele de biliard drept elemente principale în camera de joacă. Deşi nu a fost inclus în antologiile majore despre terapia prin joc şi jocuri (Schaefer şi O’Connor, 1983, Schaefer şi Reid, 1976), biliardul include un număr considerabil de caracteristici apreciate ca semnificative de către terapeuţii prin joc: exprimarea emoţiilor, relaţionare, socializare şi simbolism.

Spre deosebire de multe jocuri de societate, biliardul necesită mult mai puţină atenţie la joc, permiţând astfel o atenţie sporită faţă de emoţiile, atitudinile şi

stilul de joc al copilului.

Asemeni altor instrumente aflate la dispoziţia terapeutului prin joc, biliardul îi oferă copilului ocazia de a-şi pune în evidenţă stilul său propriu şi maniera de relaţionare în camera de joacă. În timp ce joacă biliard, genul de copil fără bariere, neatent şi opozant se comportă în mod limpede diferit de copilul încordat, anxios, îngrijorat. Unii copii cu rezistenţe vor fi ajutaţi atunci când vor vedea masa de biliard ca joc disponibil. Prezenţa mesei pare a reduce sindromul „nu mă trata ca pe un bebeluş“ care uneori poate bloca terapia în cazul copiilor aflaţi la vârsta latenţei târzii şi a celor aflaţi la pubertate. Dificultăţile de comunicare verbală trăite de unii copii pot fi şi ele demontate în timpul jocului de biliard. Schimbarea discutată în următoarele rânduri face ca biliardul să fie util în mod special pentru a-i determina pe copii să trăiască şi să exprime emoţii. Acum, spre deosebire de trecut, sunt prezente semnificativ mai multe fete în terapie. Fetele aflate la vârsta latenţei mijlocii au un interes similar faţă de jocul de biliard precum băieţii. Atunci când lucrăm cu copii aflaţi la începutul etapei de latenţă, putem juca biliard cu ei, în ciuda incapacităţii lor de a manevra tacul de biliard. Ne dispensăm de tacul de biliard, iar bila albă este aruncată în celelalte minibile, în loc de a folosi tacul.

ARGUMENT

În timpul jocului de biliard, terapeutul are multiple ocazii de a transmite acceptarea și dorința de a fi de ajutor, oferind totodată siguranţă și empatie. Biliardul oferă o distragere interesantă de la trăirile de anxietate, facilitându-i copilului discuția despre problemele care l-au adus în tratament. Chiar dacă un copil nu este dispus să vorbească sau nu poate vorbi, biliardul poate fi folosit terapeutic, întrucât apar rapid la suprafață teme precum încălcarea regulilor, trișatul, testarea limitelor și a cadrului. Acesta este o modalitate mult mai productivă de folosire a timpului, spre deosebire de a sta în tăcere și a-l aștepta pe copil să vorbească. Relaţia pozitivă generată astfel și comentariile direcționate către acțiunile specifice ale copilului din timpul jocului îl ajută pe acesta să înceapă să-și modifice percepțiile subiective despre lume, despre figurile de autoritate și, prin urmare, conceptul de sine.

În plus, modificarea jocului tradițional de biliard îi poate ajuta pe copii să recunoască, să exprime și să-și gestioneze mai bine stările afective. Este ceva în mod special util pentru copiii cu vârste cuprinse între începutul și mijlocul perioadei de latență. O'Connor (1983) a dezvoltat tehnica „Colorează-ți viața", o activitate care le solicită copiilor să asocieze culorile cu stările afective. Kissel (1988) a modificat tehnica, astfel încât acei copii care se luptă cu ambivalența pot fi ajutați să se simtă mai confortabil cu exprimarea și acceptarea emoțiilor duale față de aceeași persoană sau a emoțiilor similare trăite față de persoane diferite. După ce învață despre asocierile dintre culoare și afect, copilul colorează un cerc și este ajutat să observe că pot coexista diverse culori, fără a se modifica una pe cealaltă. După ce copilul a înțeles limpede această parte, se trece la o discuție despre cum același lucru se întâmplă în cazul diferitelor emoții. Conceptul de asociere formulat de O'Connor este extins cu ușurință la biliard, astfel încât copiii cărora le este dificil să trăiască sau să-și exprime emoțiile pot ajunge să-și dezvolte conștientizarea diverselor stări afective, pot învăța cum să facă legătura dintre aceste afecte și efectele din mediu și își dezvoltă capacitatea de exprimare verbală a emoțiilor, într-o manieră adecvată.

DESCRIERE

Pentru versiunea nemodificată, se aplică regulile jocului de biliard. Copilul decide care va fi jocul de biliard jucat — bila opt, bile pline și dungi, simplu sau orice altă variațiune. Pentru versiunea modificată, folosiţi numai cele șapte bile colorate și anunțați-l pe copil că acesta este un tip special de joc de biliard. Recapitulați asocierile culoare–afect așezând în fața copilului cele șapte bile și discutând despre modul în care, uneori, diferite culori sunt asociate cu emoțiile. Copilul este încurajat să ofere câte o emoție pentru cinci dintre cele șapte bile colorate. Cinci emoții sunt suficiente, iar prezența a două bile neutre este utilă.

Sunt încurajate discuțiile active între copil și terapeut. O'Connor sugerează ca terapeutul să înceapă prin a-i întreba pe copii dacă pot asocia o emoție cu o anumită culoare:

Terapeutul: „Îmi poți spune ce emoție s-ar potrivi cu roșu?"

Copilul: „Aaa... Nu știu".

Terapeutul: „Te poți gândi la vreun moment în care oamenii se înroșesc foarte tare la față? Gândește-te la desenele animate pe care le-ai văzut. Când își schimonosesc personajele fața și se înroșesc?"

Copilul: „Când sunt furioase!"

Terapeutul: „Corect! Cei mai mulți oameni consideră că roșu se potrivește cu furia". [O'Connor, 1983, p. 254]

Copilul și terapeutul continuă tipul acesta de discuție până ce fiecare culoare este asociată unei emoții. Mai jos sunt prezentate câteva sugestii de asocieri coerente cu interpretările din terapia prin artă: negru — tristețe; roșu — furie; galben — fericire; maro — plictiseală; verde — gelozie, invidie.

Copilul este apoi informat că acela care nimerește cele mai multe bile este câștigător. Regulile sunt aceleaşi ca pentru biliardul obişnuit, cu o singură excepție: de fiecare dată când o bilă este introdusă cu succes în buzunarul mesei, pentru a putea păstra bila, jucătorul trebuie să descrie un moment în care a simțit emoția asociată cu culoarea bilei. Jucătorul poate alege să nu discute o emoție, dar, în acest caz, bila este pusă la loc şi este rândul celuilalt jucător.

Terapeutul îşi poate adapta răspunsurile în funcție de nevoile specifice ale copilului, mai degrabă decât să dezvăluie inutil informații personale. Dacă un copil devine în mod special rezistent şi sare un număr semnificativ de tururi, atunci când va fi jucat următorul joc poate fi modificată regula, permițându-se sărirea rândului doar o dată sau de două ori. Dacă o anumită culoare îl face pe copil să sară rândul în mod repetat sau să se simtă extrem de inconfortabil, să blocheze sau să întrerupă jocul, atunci terapeutul îl poate confrunta, oferind o interpretare.

APLICARE

James, un băiat de 10 ani diagnosticat cu ADHD, era în terapie din cauza lipsei de atenţie şi a impulsivităţii sale. Aşa cum e previzibil, comportamentul său social era semnificativ sub ceea ce se aşteaptă de la un copil de vârsta sa, iar părinţii declaraseră că băiatului îi era dificil să interacţioneze cu copiii de aceeaşi vârstă din cauza agresivităţii şi impulsivităţii sale. Lui James îi era extrem de greu să joace jocuri, deoarece nu putea suporta să piardă şi fie perturba jocul, fie renunţa. El a fost foarte interesat de masa de biliard şi jucam destul de des împreună. În prima parte a jocului de biliard, participa când îi venea rândul şi apoi fie se plimba prin încăpere — jucându-se cu alte obiecte din cameră —, fie lovea sacul de box când era supărat că a ratat sau când aveam eu o lovitură mai bună. Eu mă opream şi-l priveam fără vreun comentariu. Mă întreba dacă am atins vreo bilă sau dacă era rândul lui. Răspunsul meu, care devenise mai degrabă stilizat, era că îl aşteptam, fiindcă era rândul lui. Treptat, în timp, James a început să joace mai interactiv, iar stilul său s-a transformat de la un joc paralel la un gen de joc mai social şi mai puţin egocentric. În interacţiunile sale cu copiii de aceeaşi vârstă au fost observate modificări asemănătoare. Pe măsură ce juca mai interactiv, abilităţile sale s-au îmbunătăţit, oferindu-mi astfel ocazia de a reflecta asupra faptului că stăpânea jocul. Am reuşit, de asemenea, să subliniez beneficiile jocului pe rând, ale exersării şi implicării sporite. Astfel, Jim a putut să descopere câteva dintre avantajele care derivau din a fi atent, a exersa să fie mai implicat şi mai puţin impulsiv.

Frank, un băiat în vârstă de 12 ani, care era extrem de anxios şi se temea foarte mult de eşec, juca biliard cu destul de multă nesiguranţă. A comentat că avea o masă de biliard acasă şi m-a întrebat dacă voiam să joc. A insistat destul de mult să am eu prima lovitură, pentru a sparge bilele. Nu s-a simţit prea confortabil când i-am sugerat să dăm cu banul pentru a vedea cine începe primul. Deşi în alte jocuri fusese mai degrabă corect şi deschis, a început să se simtă semnificativ mai puţin în largul său şi a respirat extrem de uşurat atunci când am câştigat tragerea la sorţi. În timpul jocului, când era rândul său să spargă bilele, a sugerat să tragem din nou la sorţi şi a trişat pentru a evita spargerea bilelor. Nu se simţea confortabil, deoarece se temea că nu va reuşi să lovească bilele cu

suficientă forță. Evitarea primei lovituri simboliza îngrijorarea lui legată de tema agresivității și a răzbunării. După ce am comentat cât de inconfortabil îi era să spargă bilele (să aibă prima lovitură), deși în timpul jocului nu avea deloc dificultăți, am putut îndrepta discuția înspre îngrijorările sale legate de spargerea bilelor și despre cât de furios presupunea că voi deveni. Ambivalența legată de agresivitate și răzbunare, precum și propriile sale sentimente de lipsă de control erau toate ușor de observat pe măsură ce îi vorbeam despre ce se întâmplă cu bilele de biliard atunci când sunt lovite. Discuția despre bile a contribuit la dispersia parțială a anxietății, astfel încât să putem discuta despre îngrijorările și temerile sale, emoții legate de comportamentul său din afara terapiei (adică agresivitatea de acasă, față de frații săi, și de la școală, față de colegi).

Bibliografie

Kissel, S. (1990). Play Therapy: A Strategic Approach. Springfield, IL: Charles Thomas.

O’Connor, K.J. (1983). The color-your-life-technique. În Handbook of Play Therapy, ed. C.E. Schaefer şi K.J. O’Connor, pp. 251–259. New York: Wiley-Interscience.

Schaefer, C.E. şi Millman, H. (1977). Therapies For Children: A Handbook of Effective Treatment for Problematic Behaviors. San Francisco: Jossey-Bass.

Schaefer, C.E şi O’Connor, K.J. (1930). Handbook of Play Therapy. New York: Wiley-Interscience.

Emoţiile care se prăbușesc:facilitarea relaţiei de consiliere pentru copii

Christina Mattise

INTRODUCERE

Facilitarea trecerii de la dramele de la locul de joacă sau terenul de sport sau de la dificultăţile şcolare la lumea extrem de diferită a relaţiei de consiliere poate fi o sarcină provocatoare pentru consilierul şcolar. Consilierea în contextul şcolar există ca sferă în interiorul altei sfere, fiecare cu expectaţii, limbaj şi ritualuri separate şi distincte. Combinând un joc popular cu abilităţile de exprimare afectivă, copilul se poate destinde de la contextul şcolar şi se poate implica treptat şi relaxat în sarcinile de consiliere.

ARGUMENT

Jocul „Emoțiile care se prăbușesc“ servește unui dublu scop. Încă de timpuriu în relația de consiliere școlară, jocul, cu accentul său pe dezvăluirea reciprocă și discutarea emoțiilor, îl ajută rapid pe copil să înțeleagă unicitatea aventurii reprezentate de consiliere. Consilierul nu este preocupat de greșelile de scriere sau de aritmetică. Consilierul nu este nici un institutor al disciplinei, nici părinte. Accentul poate să cadă pe o experiență inedită și diferită pentru copil, care nu este obișnuit cu ascultarea activă sau cu relația unu-la-unu cu un adult susținător. În al doilea rând, participarea la acest joc îi oferă consilierului ocazia de a modela abilități importante care îi vor permite copilului să se exprime, sporind la maximum experiența consilierii.

DESCRIERE

Consilierul trebuie să identifice și să achiziționeze o variațiune a unui joc cu cuburi pentru copii, disponibil în cele mai multe magazine de reduceri sau de jucării. (Poate fi cunoscut sub numele de „Jenga“ sau „Turnurile care se prăbușesc.“) Jocul constă în 50 de cuburi dreptunghiulare, cu dimensiunea de aproximativ 7x2 centimetri. Cele mai bune sunt cele făcute din lemn simplu, nefinisat, întrucât consilierul va scrie „un cuvânt emoție“ pe cea mai lată și lungă parte a cubului. Consilierul ar trebui să selecteze acele cuvinte care corespund etapei de dezvoltare a celor vizați (pentru populația de vârsta școlii primare sau pentru cititorii mai puțin sofisticați, cuvinte precum „extatic“ sau „mânios“ ar fi mai puțin adecvate comparativ cu fericit sau furios). Un al doilea set de cuburi permite flexibilitatea de a adăuga sau elimina cuvinte ce descriu emoții pentru a face jocul mai potrivit problemelor specifice ale unui anumit copil.

Pregătirea jocului împreună cu copilul

După scrierea cuvintelor pe cuburi, jocul va fi jucat conform instrucțiunilor producătorului, cu următoarea excepție: piesele sunt întotdeauna așezate cu fața scrisă în jos, astfel încât niciun cuvânt nu poate fi vizibil în timpul jocului. Așa cum este indicat în instrucțiunile de pe cutie, pe o suprafață fermă așezați trei cuburi unul lângă altul, lăsând un mic spațiu între fiecare cub. Următorul strat de trei cuburi va fi plasat peste primul, însă perpendicular pe acesta, lăsând iarăși un mic spațiu între piese. Se continuă așa, așezând straturi de câte trei piese (alternând direcția straturilor, în lung și în lat), până ce s-au folosit toate cuburile, formând un turn de aproximativ 46 de centimetri.

Pregătirea jocului oferă o foarte bună ocazie de observare a copilului. Copilul așteaptă ajutorul, îl solicită sau îl refuză? Este copilul curajos și încrezător sau precaut și nesigur? Coordonarea ochi-mână este grosolană sau fină? Copilul povestește fericit despre jucarea acestui joc și a altora cu prietenii sau familia sau

conceptul de „joc“ este formal și străin? Este copilul un cititor încrezător sau unul ezitant și evitant?

Joaca

Odată ce turnul este terminat, începe joaca. Jucătorul încearcă să aleagă o piesă slăbită și să o înlăture din turn, fără a-l dărâma. Copiii au o metodă foarte eficientă de a ciocăni ușor piesele pentru a-și da seama care dintre ele, dacă este înlăturată, va pune turnul în cel mai mic pericol. Această tehnică poate fi stăpânită de adulți după exerciții considerabile. (Permiteți-le copiilor să vă fie exemplu!) Odată ce o piesă a fost înlăturată, jucătorul care a selectat-o citește „emoția“ și povestește o situație în care își amintește că a trăit emoția respectivă. Jucătorii își pot răspunde unii altora prin întrebări și comentarii. Consilierul poate reflecta emoțiile copilului sau poate cere clarificări dacă emoțiile sau evenimentele sunt întru câtva complicate. Consilierul își poate croi propriile răspunsuri pentru a modela o dezvăluire adecvată sau pentru a-l atrage pe copil în direcția unor aspecte mai semnificative. E ceva ce trebuie făcut cu grijă și atenție, astfel încât jucătorul novice să vadă totul ca pe un joc, cel puțin până când între el și consilier a luat naștere o relație bazată pe încredere. Un jucător mai experimentat poate folosi piesele ca modalitate sigură, mai puțin directivă prin care să-i transmită consilierului evenimente afective semnificative care e posibil să fi avut loc de la ultima ședință.

Odată ce jucătorul a descris emoția, cubul este așezat în vârful turnului, continuând tiparul alternativ în lung și-n lat. Jucătorii nu au voie să ia cuburi din ultimul strat, astfel încât sunt mereu nevoiți să tragă o piesă de sub altele. Jucătorul care dărâmă turnul pierde jocul, deși în timpul jocului focalizarea ar trebui să rămână pe cât posibil pe conținutul emoțional al pieselor și pe spiritul de camaraderie: „Crezi că ar trebui să încerc să iau piesa asta? Ce părere ai?“ Comentariile orientate pe proces și care reflectă comportamentul în curs de desfășurare al copilului sunt cele mai eficiente: „Păreai nesigur dacă să iei sau nu piesa aceea, dar ai fost atât de atent și uite, ți-a reușit!“

Din nou jocul îi oferă consilierului numeroase ocazii de a-l vedea pe copil în acțiune. Pot fi aflate multe despre atitudinea fair-play a copilului, despre

competiție versus cooperare, normele de etichetă ale jocului, disponibilitatea de a se conforma regulilor sau de a le „ajusta“ în favoarea sa, despre generozitatea sau sărăcia caracterului.

APLICARE

Celor mai mulți copii le plac jocurile, în special în contextul în care merg la cabinetul psihologului școlar, când simt că au reușit să scape un pic de compania apăsătoare a colegilor lor de clasă. Acest joc reprezintă o îmbinare echilibrată de dexteritate fizică și exprimare verbală, așa că este un joc relaxant pentru copilul mai puțin comunicativ. Răspunsurile despre emoții pot fi succinte, urmând formatul de bază (numește emoția și povestește o situație în care te-ai simțit așa), limitând astfel nevoia de a avea încredere în propria creativitate verbală. Un copil poate evolua cu ușurință de la răspunsuri simple, primitive la descrieri mai complexe, pe măsură ce exersarea duce la creșterea încrederii și a nivelului abilităților. Consilierul are întotdeauna capacitatea de a modela o direcție dorită atunci când vine rândul său. Prin urmare, deși jocul este un excelent exercițiu de încălzire, el deține și abilitatea intrinsecă de a evolua odată cu relația terapeutică.

Creează-ţi propriul joc de societate

Sandy Carter

INTRODUCERE

Sunt profesor într-o clasă specială centrată pe comportament adaptativ. Lucrez cu elevi de gimnaziu şi liceu care au fost catalogaţi ca fiind tulburaţi din punct de vedere emoţional şi comportamental. Adesea aceştia prezintă şi tulburări de învăţare. Un comportament frecvent este cel provocator/opozant, ceea ce înseamnă că refuză să facă orice li se cere. Atunci când li se prezintă o sarcină, aceşti elevi pot exploda, aruncând lucruri, folosind un limbaj vulgar sau, dimpotrivă, îşi pot pune capul pe bancă şi se pot culca. Pe scurt, nu le plac activităţile şcolare. Sarcina mea este să le predau indiferent de această situaţie, precum şi să-i ajut să-şi dezvolte abilităţi de coping mai funcţionale şi un comportament mai adecvat din punct de vedere social.

Într-un semestru am avut un elev care nu voia să ridice creionul de pe masă. Consilierul şcolar mă provoca astfel constant să obţin „un produs“ din partea elevului, o dovadă a capacităţii acestuia de a citi, scrie şi socoti. Jocul de faţă a apărut pentru a răspunde acestei provocări. Pe măsură ce elevul a devenit interesat de ideea „construirii unei grămezi de bomboane“, el s-a lăsat captivat de joc şi, pentru că devenise nerăbdător încercând să-mi explice ce voia să notez în locul lui, mi-a luat creionul din mână şi a completat singur în spaţiul respectiv. Apoi am trecut creionul de la unul la celălalt, arătându-mi că putea să-şi organizeze gândurile pe hârtie, să rezolve probleme simple de matematică şi să conceapă strategii pentru a-şi încurca adversarul, adică pe mine!

ARGUMENT

Tehnica a reușit să-și atingă obiectivul primar, acela de a-l implica pe elev într-o lecţie de citire, scriere sau aritmetică. Surprinzător, a evoluat, devenind un instrument pentru obţinerea unor tipare valoroase de istoric familial şi a ideaţiei referitoare la identitatea de sine, pe măsură ce scenariul ilustrat dezvăluia multe dintre visurile, speranţele, disperările, traumele şi aspiraţiile copilului. Facilitatorul a putut folosi apoi tehnicile terapeutice — ascultarea activă şi planificarea posibilelor rezultate — pe baza informaţiilor oferite prin metafora jocului.

DESCRIERE

Începeţi cu o coală mare de hârtie, cum ar fi cea de hârtie de ziar sau carton pentru postere. Prefer formatul hârtiei de ziar, deoarece pot ţine în interiorul ei mai multe jocuri, ca într-o carte, iar când elevii revin la jocul lor, pot decide al cui joc să-l joace. (Amintiţi-vă că lucrez într-un context de grup, într-o şcoală. Jocul este util şi într-un cadru de tip unu-la-unu, în care vor fi dezvăluite informaţii mult mai intime.) Folosind o riglă, desenaţi o bordură, la o distanţă de aproximativ 6 centimetri de marginea hârtiei. Delimitaţi pe această bordură dreptunghiuri, asemănător unei table de Monopoly. Desemnaţi unul dintre colţuri ca fiind punctul de început şi scrieţi START pe el.

E util să aveţi la îndemână bomboane ambalate individual pentru a le folosi ca pioni ai jucătorilor. Plasaţi câte o bomboană pentru fiecare jucător pe pătratul de START. Daţi cu zarul; cine dă cel mai mare număr, începe primul. Jocul continuă la stânga, în sensul acelor de ceasornic. Jucătorul Unu îşi mută bomboana conform numărului de pe zar. Dacă jucătorul ajunge pe un pătrat alb, el adaugă acolo instrucţiuni, orice îşi doreşte. Astfel alegerile şi creativitatea devin componente importante ale jocului. Uneori, elevii vor scrie o provocare şcolară, cum ar fi sarcina de a scrie corect un cuvânt sau o sarcină matematică; alteori va fi o provocare legată de viaţă, cum ar fi „Ai făcut pană. Te întorci trei căsuţe.“ Fiţi atenţi la copiii care vor scrie sarcini care îi umilesc sau îi rănesc pe ceilalţi, cum ar fi „Un uragan îţi loveşte casa; trebuie să dai înapoi toate bomboanele pe care le ai“. Acestea nu sunt alegeri potrivite. Copilul poate fi direcţionat să selecteze o sarcină care va avea un rezultat pozitiv sau care poate fi susţinută într-o manieră benefică.

Jocul continuă, trecând de la jucător la jucător, până ce sunt umplute toate spaţiile. Jucătorul respectă instrucţiunile din pătratul pe care ajunge. Dacă pătratul este gol, el va fi cel care îl completează. De fiecare dată când un jucător trece de START, acesta primeşte o nouă bomboană. Se sugerează ca aceste bomboane să nu fie consumate până ce jocul nu ia sfârşit. Dacă trebuie să ţineţi cont de factorul timp, facilitatorul poate începe jocul spunând: „Vom juca până [la ora cutare, după ceas, care ar trebui să fie vizibil pentru toată lumea]; putem continua jocul altă dată, dacă doriţi“.

APLICARE

Acest joc s-a dovedit a fi deosebit de util în cazul copiilor care sunt retraşi şi al celor care sfidează (diagnosticaţi cu ODD). Jocul susţine atenţia copiilor cu tulburarea cu deficit de atenţie (ADD) sau cu tulburarea cu deficit de atenţie/hiperactivitate (ADHD). Contribuie la dezvoltarea abilităţilor în cazul copiilor care ezită să-şi dezvăluie inadecvarea şi dificultăţile de învăţare.

Am folosit tehnica şi cu un copil regresat. Într-o zi se comporta ca un băiat de 15 ani, vivace şi curios, luptându-se cu manualele sale şi cu discalculia; în următoarea zi, se bloca în jurul vârstei de 5 ani, dorindu-şi să construiască maşini de curse din Lego, să învârtă scaunele din bibliotecă, să alerge pe coridoare ţipând. Într-o sesiune de joc unu-la-unu, a dezvăluit anumite părţi ale istoricului său familial şi planul său de viaţă, aspecte care l-au lămurit considerabil pe facilitator în legătură cu motivele pentru care acest copil refuza să crească şi îşi dorea constant să se reîntoarcă într-un moment mai simplu şi mai puţin constrângător din viaţa sa. Facilitatorul i-a putut transmite apoi aceste informaţii consilierului băiatului, care a confirmat multe dintre ipotezele facilitatorului, iar familia a putut fi ajutată într-o oarecare măsură să identifice şi să recunoască aspectele-cheie din viaţa copilului.

Jocul de șah ca metaforă pentru alegerile de viaţă

Leslie Hartley Lowe

INTRODUCERE

Această tehnică, dezvoltată din greşeală, îmbină dorința de competiție a copilului aflat în etapa de latență cu o dorință tot mai mare de a înțelege relația cauză–efect şi le foloseşte pentru atingerea obiectivelor copilului. Aproape orice joc poate fi folosit pentru a-l sprijini pe copil să învețe să gândească strategic, abilitate ce poate fi apoi generalizată experiențelor de viață, însă șahul pare a fi în mod deosebit util în această privință. Șahul poate fi învățat relativ rapid, dar poate fi atât de complex pe cât sunt indivizii care îl joacă, fiind astfel adaptat și provocator deopotrivă.

ARGUMENT

Dacă terapia este o ocazie de a avea o experienţă care îi permite individului să se ia în stăpânire în mod conştient şi să-şi modifice comportamentul şi atitudinea care-i afectează calitatea vieţii, atunci folosirea acestui joc este terapeutică. Copiii reuşesc să internalizeze gândirea învăţată în procesul jocului, să folosească metafora şahului ca modalitate de a vedea lumea, să transfere cunoştinţele în lumea din afara cabinetului terapeutului şi să se amuze în timp ce fac aceste lucruri.

DESCRIERE

Grupul de vârstă potrivit: copiii de 8–12 ani

Timpul: 45 de minute (fiecare joc poate dura între 15 și 40 de minute, însă procesarea are loc atât în timpul jocului, cât și după terminarea acestuia). Cel mai bine să fie folosit în 5–6 ședințe la rând.

Materiale: tabla de șah și piesele

Voi încuraja interesul față de învățarea jocului de șah, dar, de obicei, doar prezența lui pe raftul meu este suficientă pentru a stimula cerința de a fi jucat.

Ședința 1: Încep prin a-l învăța pe copil lucrurile de bază despre șah și prin a încuraja procesul de învățare. Șahul are ceva care trezește curiozitatea acestui grup de vârstă și am observat că și cel mai hiperactiv dintre copii va sta liniștit douăzeci de minute și se va concentra pe învățarea și jucarea jocului de șah. Inițial, obiectivul meu este doar să-l învăț pe copil să joace șah și să-l încurajez să-i placă acest proces.

Ședința 2: După 3–4 jocuri, cei mai mulți copii au cunoștințe elementare privind modul în care se mută fiecare piesă și înțeleg scopul mutării pieselor de șah. Clarific faptul că toate mutările lor sunt concentrate în jurul unuia dintre cele două obiective: fie protejarea propriului rege, fie să ajungă într-o poziție care să le permită să ia regele adversarului.

Trec apoi la procesul prin care-i ajut să vadă consecințele mutărilor lor. Pentru a le stimula procesul gândirii, folosesc o strategie interogativă, cu întrebări precum:

1) Ce se va întâmpla cu piesa aceea dacă o vei muta acolo?

2) Mutarea aceasta te va ajuta să-ți protejezi regele sau te va pune în poziția de a-mi lua regele? Fiecare mutare ar trebui să aibă un sens.

3) Ce alte alegeri ai pentru mutarea acestei piese? Uită-te la toate alegerile înainte de a muta.

4) Ce alte mutări te-ar putea ajuta mai mult?

5) Dacă faci această mutare, ce crezi că voi face eu?

Inițial îi încurajez pe copii să gândească doar cu o mutare înainte. În primele 5–6 jocuri, îi ofer întotdeauna copilului ocazia de a se răzgândi după ce a regândit o mutare. Pe măsură ce copilul se descurcă tot mai bine, modelez comportamentul în direcția planificării pe termen lung și a gândirii strategice. Pe parcursul unui joc, voi adresa de mai multe ori exact aceste întrebări, iar uneori jucăm două partide într-o ședință, astfel încât copilul aude frecvent întrebările.

Ședința 3: Încep să-i cer copilului să se gândească înainte de a face o mișcare sau să-și asume consecințele. Îi voi cere copilului să pună în cuvinte procesul de gândire privind motivele pentru a face o anumită mutare. Începem să discutăm opțiunile pentru mutări și îi împărtășesc mutările pe care e posibil să le fac eu ca răspuns la mutarea sa, astfel încât copilul să vadă jocul și din punctul meu de vedere. Încerc să-l ajut să înceapă să anticipeze ce mutări aș putea face eu ca răspuns la mutările lui.

Ședința 4: Încep să trasez paralele între alegerile și procesele de gândire folosite în jocul de șah și procesele de gândire, alegerile și comportamentele copilului în viața reală. Folosind aceeași strategie interogativă precum în Ședința 2, discutăm mai multe despre alegerile de viață privind comportamentul în anumite situații problematice și încercăm să anticipăm rezultatele, astfel încât copilul pleacă din cabinetul meu cu o perspectivă diferită asupra vieții sale și exercitându-și controlul asupra comportamentului său.

În ședințele ulterioare, vorbim mai mult decât să jucăm, deși continuăm să jucăm șah cum își dorește copilul. Odată ce înțelege metafora conform căreia viața este un mare joc de șah, copilul începe să se mândrească și să fie încântat să împărtășească felul în care a fost el capabil să gândească anticipativ și să evite să „i-o ia înainte“ un profesor, un părinte sau un coleg agresiv, totul datorită noii sale abilități de a se gândi la alegeri și rezultate înainte de a lua o decizie.

Ședința 5: Îi stimulez pe părinți să se joace cu copiii și, adeseori, cu permisiunea copilului, îi invit în ședință pentru a observa cum folosesc jocul. Îi încurajez apoi să se joace cu copilul în ședință și îi ajut să învețe o strategie interogativă de

modelare a comportamentului, pe care o pot folosi acasă mai eficient decât țipetele și/sau pedeapsa. Am ocazia de a discuta cu părinții modelul alegeri–consecințe, ceea ce-mi permite să-i ajut să-și modifice relația cu copilul, flexibilizându-le alegerile pe care le au pentru disciplinarea acestuia într-o manieră mai eficientă și mai respectuoasă.

APLICARE

TULBURĂRI: Tulburarea de opoziţie şi comportament sfidător tulburarea de conduită, ADHD, sindromul Tourette.

OBIECTIVELE TRATAMENTULUI:

1) Creşterea stimei de sine

2) Creşterea capacităţii de concentrare a atenţiei

3) Creşterea abilităţii de a vedea legătura dintre alegeri şi consecinţe

4) Creşterea capacităţii de anticipare a consecinţelor, date fiind anumite alegeri

5) Creşterea capacităţii de a planifica şi a pune în practică alegerile adecvate

6) Creşterea capacităţii de a da dovadă de fairplay

7) Creşterea capacităţii de a pune în cuvinte procesele de gândire

8) Creşterea capacităţii de a găsi plăcere în activităţi liniştite.

SECŢIUNEA a cincea

Tehnici ale jocului cu marionete

Battaro și casa marionetelor

Martha J. Harkin

INTRODUCERE

O tehnică creativă de terapie apare adesea din necesitate și/sau disperare. Battaro și Casa Marionetelor a apărut inițial pentru a veni în întâmpinarea nevoilor expresive ale copiilor și a evoluat ca un puternic catalizator al comunicării între copil și terapeut. Ca răspuns la dorința frecventă a copiilor de a apărea la televizor, a fost concepută Casa Marionetelor, un fel de teatru ornamental din pânză, agățat de un raft spațios. După ce un băiat în vârstă de 7 ani, aflat în tratament pentru că-i teroriza pe adulți și pe copii, a distrus trei saci de box gonflabili, a fost creat Battaro: un sac de aproximativ 140 de centimetri, făcut dintr-un material rezistent și umplut cu polistiren sfărâmat, cusut și pictat manual cu un chip uman, lipsit de agresivitate.

ARGUMENT

Valoarea terapeutică a acestor instrumente a fost imediat vizibilă. În primul rând, nu aveau nevoie de prezentare. Copiii (și adulții) au răspuns față de ele ca fiind caracteristici unice ale cabinetului, o atracție rapidă care a generat activități inițiate de client. Băiatul în vârstă de 7 ani s-a epuizat cu Battaro în timpul celei de-a patra ședințe. Deja la a cincea și a șasea ședință, răspunsul său agresiv s-a diminuat. A început să-și manifeste problemele prin intermediul jocului cu Casa Marionetelor, dezvăluindu-și teama și preocuparea față de tatăl său, care îl abuzase, aflat acum în penitenciar. Familia și profesorii au observat imediat modificările pozitive ale comportamentului.

Important, Casa Marionetelor oferă un refugiu sigur în timpul unei ședințe intense. Copilul își poate recăpăta energia în timp ce-l observă pe terapeut prin gaura cheii și printre imprimeurile florale ale pânzei. (Adulții au folosit și ei pânza în timpul discutării conținuturilor dureroase.) Adeseori, atunci când se refugiază în Casa Marionetelor, copiii participă mai activ la procesul inițial de interviu. Acest lucru le permite să intervină cu reacții și comentarii prin intermediul marionetelor. În situațiile de observație, părinții pot sta așezați în spatele pânzei, în timp ce terapeutul și copilul se prefac că nu mai este nimeni altcineva prezent. Aceasta este o direcție foarte utilă în activitatea cu copii mici, atunci când o oglindă bidirecțională nu este disponibilă sau când copilului îi este dificil să se separe de părinte.

DESCRIERE

Tehnica din cadrul acestor instrumente utile derivă din abilitatea terapeutului de a-i permite copilului să aibă activităţi iniţiate chiar de el însuşi, într-un spaţiu sigur, fără a fi presat de timp. Terapeutul aderă la recomandările Virginiei Axline (1969), conform cărora copilul este cel care conduce acţiunea sau conversaţia, iar terapeutul menţine relaţia, prin acceptare şi prin permisiunea acordată copilului de a-şi exprima emoţiile complet, şi reflectă cuvintele sau comportamentul copilului într-o manieră care-l ajută pe acesta să înţeleagă emoţiile exprimate. Pe măsură ce copilul interacţionează cu terapeutul prin intermediul lui Battaro şi al Casei Marionetelor, el sau ea are ocazia de a-şi dezvolta un vocabular al emoţiilor şi de a experimenta modalităţi de rezolvare a problemelor. Terapeutul poate intra în pielea unui nepriceput, întrebând: „Ce să spun [sau să fac] acum?“ Dacă indicaţiile copilului sunt ceva ce terapeutul nu poate sau nu doreşte să facă, cei doi negociază ce ar putea fi acceptabil. Acest tip de schimburi îi oferă copilului sentimentul de a fi împuternicit.

APLICARE

Din moment ce activitatea cu Battaro și Casa Marionetelor este una inițiată de client, acestea sunt instrumente utile pentru o gamă variată de probleme. Pe lângă folosirea lor cu copilul agresiv, beneficiază de ele și copilul retras și/sau neglijat. Copilul caută confortul îmbrățișării lui Battaro, luându-l adeseori pe Battaro în Casa Marionetelor, unde stă de vorbă cu el, îl observă pe terapeut prin mici fante în pânză și se poate deplasa înspre afară într-un loc ales de el. De obicei, copilul retras este capabil, în cele din urmă, să exprime prin intermediul lui Battaro furia reprimată.

Cea mai frecventă secvență în interacțiunile cu Battaro începe cu exprimarea agresivității și a furiei care trec înspre manifestări ale frustrării și nevoii de putere. Battaro este lovit, pus la pământ, călcat în picioare și aruncat de perete. Etapa se poate încheia după una–două ședințe sau copilul poate dezvolta un ritual în jurul interacțiunii sale cu Battaro, așa cum e ilustrat în următorul studiu de caz. Frecvent, cea de-a doua etapă reflectă insight-ul pe care clientul îl are privind emoțiile sale și includerea lui Battaro ca aliat. Pe măsură ce copilul se vindecă, el începe să se separe de Battaro, folosindu-l mai puțin și recurgând la jocuri în acord cu etapa de dezvoltare și la discuții cu terapeutul, ca modalitate de dezvoltare a unor abilități de coping adecvate. Pe măsură ce terapia progresează cu suișuri și coborâșuri, clientul poate reveni întotdeauna la Battaro și/sau Casa Marionetelor pentru a pune în scenă și procesa o situație stresantă din prezent.

Battaro și Casa Marionetelor sunt utile pentru a-l ajuta pe terapeut să evalueze progresul copilului prin intermediul conținutului și coloraturii afective a materialului prezentat. În timpul etapei de încheiere a terapiei, etapă adeseori dificilă pentru mulți copii, Battaro și Casa Marionetelor poate fi inclusă în ceremoniile de încheiere, permițându-i copilului să se exprime printr-un mijloc familiar.

EXEMPLU

Următorul exemplu ilustrează unele din posibilităţile oferite de aceste instrumente. Toate numele sunt fictive, iar detaliile de identificare au fost omise.

Peter este un băieţel în vârstă de 5 ani care s-a aflat în terapie de un an şi a fost transferat la mine atunci când terapeutul său a plecat din instituţie. Atunci când avea 4 ani, Peter s-a căţărat într-un pat pe care tatăl său, care plecase din cameră câteva clipe, lăsase o armă încărcată. Arma s-a descărcat şi l-a ucis pe fratele mai mic, un băiat în vârstă de aproximativ 2 ani. Peter fusese un copil dificil de la o vârstă timpurie, iar fratele mai mic, un copil plăcut, fusese în mod clar favoritul. Părinţii fuseseră şi ei în terapie timp de un an, dar încă nu goliseră camera celui mic şi nu renunţaseră la durere şi furie. Tensiunile maritale, prezente înaintea morţii copilului, erau acum accentuate.

Peter a folosit primele două şedinţe pentru a explora camera de terapie, pentru a-l testa pe terapeut, şi a petrecut mult timp descărcându-şi emoţiile pe Battaro. La începutul celei de-a treia şedinţe, Peter l-a aruncat pe Battaro înspre Casa Marionetelor, în repetate rânduri.

Peter: [strigă] Arestează-l pe omul acesta.

Terapeutul: Vrei să-l arestez pe omul acesta?

Peter: Da! E un hoţ! Conduce rapid — şi încă ceva rău — a împuşcat pe cineva.

Terapeutul: El a împuşcat pe cineva.

Peter inventează un scenariu în care eu sunt şeriful adormit în birou. El îl ia pe Battaro în Casa Marionetelor şi se ascunde în spatele lui. Trage apoi cu o săgeată de cauciuc în birou.

Terapeutul: [se trezeşte] Ce am auzit?

Peter: [trage din nou cu arma]

Terapeutul: Bim Bam Bum — miros un hoţ cu o armă. [se uită în Casa Marionetelor] Cine eşti tu?

Peter: Eu sunt proprietarul acestei case.

Terapeutul: Caut un hoţ înarmat.

Peter: Nu este aici.

Terapeutul: [într-o parte] Ce ar trebui să fac?

Peter: Continuă să-l cauţi pe hoţ.

Terapeutul: [caută în lung şi-n lat prin birou, prefăcându-se că dosarele şi fişetul sunt clădiri. Revine la Casa Marionetelor şi se preface că bate la uşă.]

Peter: [falsetto] Cine e?

Terapeutul: Şeriful. Caut un hoţ înarmat.

Peter: [falsetto] Nu este aici, caută-l în continuare.

Caut prin tot cabinetul, reîntorcându-mă la Casa Marionetelor, bombănind, incapabil să văd dincolo de Battaro, spre încântarea lui Peter. Scenariul se repetă săptămână după săptămână, cu Peter care dezvoltă o stare emoţională mai moderată pe măsură ce lucrăm asupra ideii că poate hoţul nu este într-adevăr un hoţ şi poate că nu este rău. Aniversarea înmormântării îi stârneşte o puternică reacţie agresivă, iar Peter vine la următoarea şedinţă ameninţând că mă va lovi şi poruncindu-mi să-l împuşc pe hoţ. Pun limite, deturnând manifestările agresive către Battaro şi asigurându-l pe Peter că eu nu împuşc hoţi.

În următoarele câteva şedinţe, el continuă scenariul, introducând măşti de leu şi tigru; Peter poartă leul (un simbol al puterii), eu port tigrul. Curând după aceea, anunţă la grădiniţă că şi-a împuşcat fratele. Acest lucru le este comunicat

părinților, care, la rândul lor, discută evenimentul cu echipa de terapeuți. După alte două ședințe de joc ritualizat, Peter vine la următoarea ședință cu un aer foarte liniștit. Începe ritualul nostru Bim Bam Bum și sunt trimis în lung și-n lat prin cabinet să caut originea „împușcăturilor“. La cea de-a treia întoarcere la Casa Marionetelor:

Terapeutul: [bate la ușă] Hei, e cineva aici?

Peter: [voce normală] Da.

Terapeutul: [deschide Teatrul Marionetelor, vorbește cu Battaro] Cine ești tu?

Peter: [voce normală] Peter. [Peter se ascunde în spatele lui Battaro]

Terapeutul: Pot intra?

Peter: [voce normală] Da.

Terapeutul: [punându-și brațele în jurul lui Battaro și îmbrățișându-l cu tandrețe] Oh, Peter, îmi doream să vorbesc cu tine despre fratele tău. Cât de trist că a existat un accident așa de îngrozitor! Îmi doream să te îmbrățișez. [îl îmbrățișează pe Battaro] Voiam să-ți spun că nu aveai de unde să știi că arma era încărcată. Erai un băiețel de doar 4 ani, care nu era protejat de armă. [Îl îmbrățișează pe Battaro, mângâindu-l încet pe cap și pe spate, în timp ce Peter privește cu atenție. Îl invit pe Battaro în cabinet și îl car pentru a sta lângă scaunul meu, unde mă așez în tăcere. Apare și Peter în câteva clipe și-l atinge pe Battaro câteva secunde. Aduce jocul „Nu sparge gheața“, pe care apoi l-a folosit frecvent după ședințele noastre săptămânale. De obicei, scotea cuburile din cadrul lor înainte ca jocul să fie finalizat, dar de această dată a scos cuburile cu grijă și pricepere, astfel încât cubul final care „sparge“ gheața este al meu, iar el câștigă.]

După această ședință, folosirea lui Battaro și a Casei Marionetelor s-a redus, iar când a trecut în clasa întâi, Peter a inițiat jocul cu nisip și lut. În cele din urmă, el a reușit să tolereze jocurile de societate cu reguli, să facă parte dintr-o echipă de joc de baseball simplificat și să-și gestioneze comportamentul mai eficient la școală.

Un an mai târziu, l-am putut folosi pe Battaro și Casa Marionetelor într-o dificilă experiență de încheiere a terapiei. Când i-am spus lui Peter că părăseam instituția pentru a lucra într-un centru de tratament, l-a lovit cu cruzime pe Battaro de câteva ori, apoi a intrat în Casa Marionetelor, unde a plesnit pivotul gros din partea de jos a teatrului peste genunchiul său. Am reușit să discutăm despre furia legată de plecarea mea și despre emoțiile trăite de noi amândoi. Pivotul rupt simboliza ruperea relației noastre, așa că am discutat despre realizarea unor schimbări fără a rupe sensul relației. Am planificat modul în care ne vom petrece ultima ședință în următoarea săptămână, ceea ce a inclus ajutorul din partea lui Peter în instalarea unui nou pivot în Casa Marionetelor și planificarea jocurilor pe care le vom juca înainte de întâlnirea cu noul său terapeut.

Observație: Battaro și Casa Păpușilor sunt realizate și vândute de Harkin & David Designs, Inc., 5601 Mapleleaf Dr., Austin, TX 78723 (512) 929–8611

Bibliografie

Axline, V. (1969). Play Therapy. New York: Ballantine.

Tehnica marionetelor pivot pentru deget

Jo Ann L. Cook

INTRODUCERE

Strădaniile inițiale de a crea și folosi marionetele de deget au început cu nevoia de a le oferi copiilor ocazia de a crea o reprezentare personală atunci când folosesc marionetele pentru degete. Copiii aflați în etapa copilăriei mijlocii păreau a fi în mod special capabili de a se implica în procesul portretizării și descrierii propriei persoane, realizând adeseori marionete îmbrăcate cu hainele sau uniformele sportive purtate în acel moment sau cu hainele lor preferate, de obicei în funcție de cum se vedeau ei pe ei înșiși în cea mai bună formă. Unii copii s-au creat pe ei înșiși așa cum și-ar fi dorit să apară în fața celorlalți, un fel de „eu ideal“, ceea ce a fost, de asemenea, util din punct de vedere terapeutic. Tehnica s-a dezvoltat în continuare în funcție de indicațiile copiilor și a devenit destul de versatilă, pe măsură ce copiii au început să extindă descrierea propriei persoane în proces de schimbare, de exemplu, „vechiul și noul eu“ și alte dihotomii, inclusiv „speriat și curajos“, sau să modifice marioneta inițială pentru a-i adăuga, de pildă, brațe și picioare care să descrie puterea și tăria, dezvoltarea fizică sau personală ori schimbările în identificare. Alți copii au solicitat să-și creeze familia, prietenii, profesorii sau alte figuri importante din lumea lor, aducându-le la viață în jocul lor. În timp, copiii au implicat marionetele în numeroase procese diferite și au reușit tot mai bine să identifice punctul central al acelor procese ca fiind ei înșiși și problemele lor.

ARGUMENT

Copiilor care se află în stadiile de dezvoltare cognitivă preoperaţionale sau concret operaţionale le este dificil să înţeleagă şi să aplice experienţele şi cunoştinţele la situaţiile lor prezente şi viitoare. Atunci când situaţia sau analogia se potriveşte îndeaproape cu ceea ce li se întâmplă lor, ei sunt foarte capabili să se identifice cu persoana şi problema respectivă şi să se raporteze la ea prin propria lor perspectivă. Această tehnică foloseşte o marionetă pe care copilul a creat-o pentru a-l reprezenta, prezenta şi descrie pe el însuşi, cu preocupările şi dorinţele sale. Există astfel oportunitatea sporită ca experienţele, asocierile şi cunoştinţele să conţină un element mai amplu de stăpânire a propriei persoane, de pe urma căruia pot beneficia şi, simultan, îl pot duce mai departe în noi situaţii.

DESCRIERE

Tehnica este prezentată drept o ocazie de a crea marionete pe pivot de lemn ale propriei persoane care, după ce sunt terminate, pot fi descrise și prezentate. Terapeutul și copilul încep având acces la o varietate de materiale, inclusiv bucăți de pânză, carioci, lut, sârmă înfășurată în material textil, panglică, dantelă și lipici. Pivoturile arată ca figurine de lemn nefinisate, care au înfățișarea unor corpuri în formă de con și cap. Sunt obiecte destul de versatile, deoarece am observat că se potrivesc pe orice tip de deget și rămân acolo în timpul mișcării și al teatrului de păpuși. În pus, ele pot sta în picioare nesprijinite și pot fi folosite și în alte activități, de pildă, ca pioni pentru jocurile de societate. Astfel pot fi mișcate încolo și-ncoace și apoi pot fi lăsate în picioare singure, la nivelul ochiului, alături de alte figurine-pivot. A fost un aspect util în observarea modului în care un copil își plasează figurinele unele în raport cu celelalte, în funcție de dimensiunile spațiale, asociindu-le sau despărțindu-le de grupul pe care l-au format. Aceste informații pot fi înregistrate și salvate prin urmărirea bazelor pe hârtie și notarea lor cu numele figurinei și al situației care fusese descrisă. De exemplu, copiii își pot așeza marioneta în „public“, privindu-și familia de marionete, ca naratori sau regizori care produc și controlează piesa sau ca personaje centrale în poveste.

Implicarea în construirea unei marionete personale îl absoarbe adesea pe copil în proces și permite comunicarea suplimentară prin intermediul marionetelor, în timpul procesului de construire a acestora. Acest lucru duce și la plasarea de către copil a marionetei terapeutului la distanța pe care o preferă în raport cu propria sa marionetă sau desemnând-o să joace un rol activ sau pasiv. Folosirea marionetelor poate presupune atunci interacțiunea inițială dintre cei doi, comunicarea cu marionetele manufacturate sau cu marionete pivot suplimentare, atunci când problemele și interesele copilului în proces se dezvoltă și necesită personaje suplimentare.

APLICARE

Aşa cum am precizat mai devreme, aplicaţiile şi variaţiunile acestei tehnici au fost numeroase. În lucrul individual cu copilul, marionetele au fost utile în abordarea aspectelor ce ţin de stima de sine, folosind marionetele pentru a identifica zonele pe care copilul ar dori să le consolideze sau să le dezvolte, conturând punctele tari şi punând în scenă procesul. La fel, marionetele s-au folosit şi pentru rezolvarea de probleme şi planificare, desenând un decor, un labirint, un drum sau un joc de societate care să reprezinte diverse alegeri şi rezultate. Stabilirea obiectivelor a inclus desenarea procesului, a paşilor sau mişcărilor către un obiectiv specific şi crearea unui joc continuu, în care marionetele avansează odată cu progresul copilului. Lucrul asupra unor procese anticipatorii similare a fost facilitat pentru copiii care au nevoie de sprijin pentru a se pregăti pentru situaţii noi sau dificile, imaginându-şi modul în care le pot face faţă şi le pot depăşi. Marionetele permit relatarea de poveşti personale şi metaforice, cu diverse „stadii“ sau „acte“ care denotă modificările de timp, loc sau perspectivă. Pregătirea şi prezentarea marionetelor prin descrieri personale, dorinţe şi/sau obiective s-au folosit cu succes cu indivizi, grupuri şi familii, inclusiv sculpturi în miniatură ale familiei şi ale dinamicilor actuale şi „rejucări imediate“, cu scopul procesării sau sculptării demarcaţiilor sau schimbărilor. Din moment ce figurinele marionetelor nu sunt totuna cu copiii, între şedinţe li se permite copiilor să le aşeze în zona pe care o aleg ei de la o săptămână la alta, de exemplu pe un raft înalt al bibliotecii sau într-un recipient sigur, creat de copil. Cei mai mulţi copii solicită să le păstreze după terminarea activităţii.

Observaţie: pivoturile de lemn în formă de con au o înălţime de aproximativ 6 centimetri, pe o bază de 2,5 centimetri. Sunt disponibile în diverse magazine de hobby-uri şi prin intermediul HearthSong Company (6519 N. Galena Rd., PO Box 1773, Peoria, IL 61656–1773).

Construiește-ţi o marionetă

Anne Blackwell

INTRODUCERE

Adeseori, în terapia prin joc, copiii doresc să creeze situaţii similare cu cele pe care le-au trăit deja. De exemplu, dacă se joacă cu o familie de căţei, copilul va folosi adeseori aceeaşi configuraţie de vârstă, gen şi personalităţi care reprezintă propriul său aranjament de viaţă, cum ar fi un frăţior–căţeluş, căţelul–bunică ş.a.m.d. Folosind în camera de joacă marionetele achiziţionate din comerţ, am observat frecvent cum copiii nu reuşeau să le personalizeze în maniera în care şi-ar fi dorit uneori să o facă. Este ceea ce m-a determinat să dezvolt tehnica „Creează-ţi o marionetă“, pe care am folosit-o cu succes timp de câţiva ani.

ARGUMENT

Cele mai multe persoane formate în folosirea terapiei prin joc sunt foarte conştiente de aspectele pozitive ale folosirii de marionete în activitatea terapeutică. De obicei pentru copii este mai uşor să exprime emoţii cum ar fi frica, furia, confuzia şi tristeţea punându-le în scenă. Copiii vor folosi marionetele şi pentru a ilustra ce îşi doresc şi speră să se întâmple în vieţile lor. Marionetele îi oferă adesea ocazia terapeutului prin joc să interacţioneze cu copilul, precum şi să adauge şi să caute să obţină material, după cum e necesar.

DESCRIERE

„Creează-ți o marionetă“ este o tehnică simplă și ieftină. Odată ce au fost create marionetele de bază, ele sunt la dispoziția terapeutului prin joc pentru a le folosi spontan în ședințe, la momentul potrivit. Folosiți următorul tipar pentru a decupa 15–20 de marionete dintr-un material ieftin de bumbac, de culoare neutră. Coaseți marionetele pe dos. Dacă nu puteți coase, rugați un prieten sau un voluntar să vă ajute. Ca ultimă soluție, marionetele pot fi capsate. Colorați-le cu culori cerate obișnuite (nu cu carioci, deoarece acestea trec prin material) pentru a crea o varietate de oameni diferiți ca gen, vârstă, rasă și expresie facială.

APLICARE

Copiii sunt încurajați să folosească marionetele pentru a-i ajuta să-și identifice și să-și exprime emoțiile, precum și pentru a pune în scenă o diversitate de scenarii relevante pentru viețile lor. Următoarele exemple ilustrează câteva dintre numeroasele modalități în care aceste marionete pot fi utilizate:

Invitaţi-l pe copil să aleagă sau să coloreze o marionetă care înfățișează modul în care el sau ea se simte în ziua respectivă. Cereți-i marionetei să vorbească despre acea emoție.

Invitaţi-l pe copil să aleagă sau să coloreze o marionetă care înfățișează cum s-ar simți dacă cineva i-ar spune că e urât/ă, prost/proastă, drăguț/ă etc.

Pe rând, mai întâi copilul alege o marionetă, iar terapeutul spune ce s-ar fi putut întâmpla pentru ca marioneta să se simtă în acel fel. De exemplu: bunica plânge pentru că a murit câinele ei. Schimbați rolurile.

Invitaţi-l pe copil să identifice cum s-ar putea simți alte persoane. Exemplu: alege sau colorează o marionetă care arată cum crezi tu că se simte mama atunci când faci pipi în pat. Cere-i marionetei să vorbească despre acest lucru.

Copilului i se cere să identifice cum și-ar dori să se poarte și să simtă alte persoane. Exemplu: alege sau colorează o marionetă care să arate cum ți-ai fi dorit să se simtă sora ta atunci când a aflat că unchiul Jack îţi face rău. Pune-o pe marionetă să spună ce ți-ar plăcea să auzi.

Marionetele pot fi folosite și pentru a transforma în jocuri de rol situații importante din viața copilului. De exemplu:

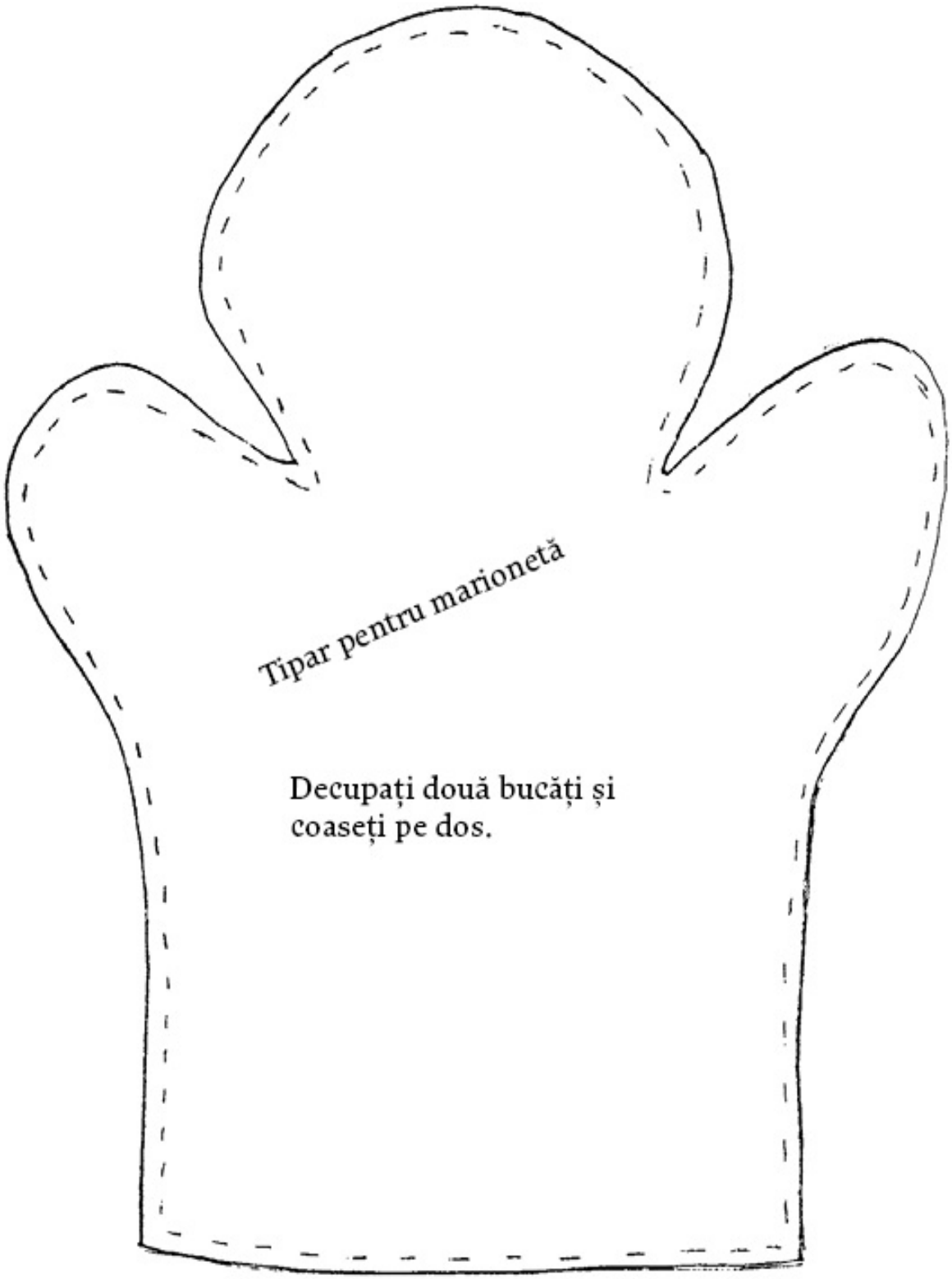
Invitaţi-l pe copil să aleagă sau să coloreze două marionete care să fie soră și frate și faceți-le să vorbească despre mama și tata care divorțează.

Invitaţi-l pe copil să aleagă sau să coloreze o marionetă care să fie tata și una care să fie mama. Cereți-le marionetelor–părinți să discute despre abuzul asupra

copilului.

Invitați-l pe copil să aleagă sau să coloreze o marionetă pentru dumneavoastră și una pentru el, care să vorbească despre subiecte la alegerea copilului. Schimbați rolurile.

Terapeutul alege sau colorează o marionetă care să fie copilul, iar acesta alege sau colorează o marionetă care să intre în rolul terapeutului.



Tipar pentru marionetă

Exemplu de marionetă

Atunci când încep să lucrez cu un client nou, creez noi marionete care sunt în corelație cu situația și înfățișarea acestuia (exemplu: ochelari, codițe împletite, pistrui, o mamă încărunțită etc.).

Păstrez o rezervă de marionete necolorate în camera de joacă, astfel încât clienții să le folosească după cum doresc. Uneori își doresc să se creeze pe ei înșiși, pe mine, un membru al familiei, pe cineva sau ceva înspăimântător etc. Copiii pot lua acasă marionetele create, dacă își doresc asta. Am folosit cu mare succes „Creează-ți o marionetă“ cu clienți începând cu vârsta de 2 ani și jumătate până la vârsta adultă.

Folosirea unei marionete pentru crearea unui client simbolic

Carolyn J. Narcavage

ARGUMENT

Folosirea marionetelor în lucrul terapeutic cu copiii a fost introdusă de Woltmann (1940). Woltmann a observat că marionetele sunt utile, deoarece ele oferă ocazia pentru spontaneitate, sunt uşor de manevrat şi se pretează firesc procesului simbolic de autoexprimare. Jocul cu marionetele creează o atmosferă imaginară care îl captivează pe copil, fiind totodată lipsită de ameninţare (Haworth, 1968). Copiii tind să se identifice cu personajele implicate în jocul de marionete şi să-şi proiecteze emoţiile şi conflictele interpersonale asupra acestora. Astfel copiii sunt capabili să-şi comunice suferinţa fără a fi nevoiţi să-şi revendice direct experienţele traumatice şi emoţiile dureroase ca fiind personale (Webb, 1991). La rândul său, terapeutul poate folosi marionetele pentru a reflecta înţelegere şi pentru a oferi experienţe emoţionale corective ca răspuns la jocul copilului.

DESCRIERE

Deşi mulţi copii gravitează în mod natural către marionete şi încep procesul exprimării proiective pe cont propriu, unii copii sunt atât de retraşi, temători şi ruşinoşi în primele stadii ale terapiei, încât se opun cu putere exprimării şi interacţiunii. Frecvent, aceşti copii stau rigizi în camera de joacă, evită contactul vizual cu terapeutul şi devin tot mai reticenţi cu fiecare comentariu direct, dar liniştitor pe care terapeutul îl face. Copiii extrem de retraşi evită adesea să i se alăture terapeutului, chiar şi atunci când acesta modelează comportamentul de joc şi îl invită pe copil să participe. Bow (1993) descrie o modalitate de a depăşi rezistenţa copilului prin folosirea marionetelor, modalitate numită „tehnica marionetelor ascunse“. În această tehnică, terapeutul ascunde o marionetă într-un sac şi-l încurajează pe copil să contribuie la a o convinge pe marioneta „recalcitrantă“ să iasă.

O altă modalitate prin care terapeutul poate înlătura atenţia de la copilul retras şi poate stimula activitatea productivă în terapie constă în facilitarea proiecţiei emoţiilor copilului asupra marionetei. De exemplu, dacă terapeutul îl percepe pe copil ca fiind înspăimântat, poate scoate o marionetă pe care să o prezinte ca fiind speriată, să-i recunoască frica şi să o reasigure că este în siguranţă. Următorul pas constă în obţinerea ajutorului copilului pentru a răspunde nevoilor marionetei. De exemplu, terapeutul ar putea să-i ceară copilului să ţină marioneta „înspăimântată“ în braţe şi să o liniştească. Facilitând proiecţia şi obţinând ajutorul copilului în îngrijirea marionetei, terapeutul reuşeşte să atingă trei obiective importante: (1) răspunde emoţiilor copilului într-o manieră lipsită de ameninţare; (2) mobilizează participarea copilului în terapie şi (3) încurajează o relaţie pozitivă, colaborativă, cu copilul. Pe măsură ce terapia avansează, marioneta devine adeseori un obiect de siguranţă şi este folosită de copil ca mijloc primar de expresie afectivă şi interacţiune cu terapeutul.

APLICARE

Marionetele sunt utile în terapia cu copiii, deoarece aceste materiale de joacă tind să stârnească în mod natural proiecţia emoţională. Totuşi, în activitatea cu copii extrem de retraşi, terapeutul poate fi nevoit să faciliteze procesul prin crearea dintr-o marionetă a unui „client simbolic“. Crearea clientului simbolic înlătură centrul atenţiei de pe copilul retras, creşte nivelul de confort al acestuia şi-i permite să-şi exploreze emoţiile de la o distanţă sigură. Terapeutul îl implică pe copil în a-l ajuta să aibă grijă de clientul simbolic. Se iniţiază astfel procesul construirii relaţiei între copil şi terapeut, ceea ce le permite amândurora să răspundă metaforic nevoilor copilului.

Bethany era o fetiţă în vârstă de 4 ani, cu mutism selectiv, care se prezenta ca fiind retrasă, deprimată şi plină de teamă. La momentul recomandării terapiei prin joc, Bethany fusese la grădiniţă câteva luni şi nu scosese nici măcar un sunet în acel context. Educatorii o descriau ca fiind „moartă din punct de vedere emoţional“, deoarece nu zâmbea niciodată sau nu manifesta emoţiile la care ne aşteptăm în mod tipic ca răspuns la circumstanţele din mediul ei. Spre deosebire de comportamentul ei de la grădiniţă, se pare că acasă Bethany vorbea cu multă însufleţire.

Bethany era a treia dintre cei patru copii ai familiei. Atunci când avea 3 ani şi jumătate, părinţii săi, Rick şi Kelly, au divorţat. Kelly avea un istoric îndelungat de alcoolism sever şi tulburări mentale. Obişnuia să bea încontinuu în cele mai multe dimineţi şi după-amiezi, iar serile avea crize de furie — ţipa la familie, spărgea mobilierul şi vasele şi-l agresa pe Rick. Copiii auzeau frecvent cum Kelly îl ameninţa pe Rick cu moartea. Kelly a fost arestată de cel puţin şase ori pentru stare de ebrietate în public şi comportament de tulburare a liniştii publice, precum şi pentru agresiuni fizice asupra fraţilor şi soţului său. După divorţ, custodia copiilor i-a revenit lui Rick. Deşi la început lui Kelly i-a fost acordat dreptul de vizită sub supraveghere, acesta a fost suspendat după ce ea a venit băută la câteva vizite cu Bethany şi fraţii ei.

Bethany a început terapia prin joc în prima parte a celui de-al doilea an de

grădiniță. În timpul primei noastre ședințe, ea a refuzat să exploreze jucăriile, s-a opus contactului vizual, și-a ferit privirea când îi vorbeam, a stat nemișcată în mijlocul podelei și nu a spus nimic. Încercările mele de a o liniști — comunicându-i că sunt o persoană de încredere și de a-i oferi permisiunea de a se juca cu orice își dorea nu au făcut decât să o determine să devină tot mai stânjenită și mai retrasă.

În timpul celei de-a doua ședințe, am decis să abordez teama lui Bethany într-o manieră mai puțin amenințătoare. Am luat de pe raft un ursuleț–marionetă numai bun de îmbrățișat și l-am făcut să-și acopere temător ochii. Am vorbit cu blândețe cu dl Urs, recunoscând cât de înspăimântător este să vii într-un loc nou și să te joci cu un adult pe care nu-l cunoști. L-am reasigurat pe dl Urs că ne aflam într-un spațiu sigur, că eu sunt o persoană de încredere și că nu voi permite să i se întâmple ceva rău lui sau lui Bethany cât ne jucam împreună.

Apoi am folosit marioneta–urs pentru a-i transmite lui Bethany sentimentul de acceptare necondiționată și pentru a-i oferi permisiunea de face orice își dorește în terapie, inclusiv să rămână tăcută. L-am făcut pe dl Urs să spună cu o voce înspăimântată: „Nu-mi vine să vorbesc. Vorbitul pare înfricoșător uneori“. I-am răspuns dlui Urs, validând această trăire și spunându-i că eu eram de acord dacă el alegea să nu vorbească atunci când nu dorea acest lucru. I-am spus că îmi plăcea să fiu cu el și că în camera de joacă nu trebuia să facă nimic din ce nu își dorea să facă. I-am dat dlui Urs permisiunea de a comunica cu mine altfel, cum ar fi să-mi arate cu degetul către jucăriile pe care și le dorea.

În cea de-a treia ședință, Bethany a părut mai puțin speriată, dar a rămas inhibată. Am repetat interacțiunea cu dl Urs, în care răspundeam fricilor acestuia. I-am invitat pe dl Urs și/sau pe Bethany să aleagă cu ce să ne jucăm în ziua respectivă. Bethany a rămas nemișcată, așa că l-am făcut pe dl Urs să arate către niște farfurii. Bethany ne-a privit în timp ce eu și dl Urs pregăteam ceva de mâncare. Spre finalul ședinței, i-am spus lui Bethany cât de speriat era dl Urs și am invitat-o să mă ajute să-l liniștesc, o modalitate simbolică de a o ajuta să înceapă să accepte alinarea. Dl Urs a indicat că își dorea să asculte o poveste. I-am propus acest lucru lui Bethany în felul următor: „Să-l ajutăm pe dl Urs să se simtă mai bine și mai puțin speriat“ și am invitat-o să-l țină în brațe în timp ce eu citeam. Ea a ținut marioneta și a îmbrățișat-o ușor de câteva ori pe durata poveștii. Am comentat despre cât de pricepută era Bethany la a-l ajuta pe dl Urs să se simtă în siguranță.

În cea de-a patra ședință, Bethany a intrat în cameră și s-a îndreptat imediat către dl Urs, privindu-l cu afecțiune și îmbrățișându-l. I-am spus lui Bethany că dl Urs era fericit să o vadă și că îi plăceau lucrurile pe care le făcea pentru a-l ajuta să se simtă în siguranță, cum ar fi să-l țină în brațe cu blândețe și să-l îmbrățișeze. Marioneta devenise obiectul de siguranță al lui Bethany și timp de câteva săptămâni după acest moment l-a inclus în orice activitate pe care o desfășuram împreună. La finalul celei de-a patra ședințe, Bethany l-a așezat pe dl Urs pe propria ei mână. Am spus: „Dle Urs, te simțeai foarte speriat când ai început să vii aici să te joci. Ai început să te simți mai bine în interior?“ Bethany a făcut ca marioneta să miște din cap afirmativ.

Experiențele timpurii ale lui Bethany o împiedicau în primele etape ale terapiei să accepte orice tip de îngrijire fizică din partea mea. Nu-mi permitea nici măcar să fac cele mai simple gesturi de îngrijire, cum ar fi să o ajut să-și pună pantofii sau să am grijă de ea atunci când ne jucam de-a bebelușul. Cu toate acestea, dl Urs a devenit mijlocul prin care ne arătam afecțiunea una față de cealaltă. Bethany i-a permis dlui Urs să o îmbrățișeze și să aibă grijă de ea în timpul „jocului de-a bebelușul“. A început să folosească marioneta–urs pentru a mă îmbrățișa ea pe mine.

Pe măsură ce terapia a avansat, am folosit marioneta–urs pentru a explora experiențele trecute traumatice ale lui Bethany. În timpul ședinței cu numărul unsprezece, Bethany i-a prezentat dlui Urs o mulțime de noi marionete pe care să le cunoască. L-am făcut să-și acopere ochii și să tremure de teamă. După câteva repetări, am spus cu blândețe: „Cu mult timp în urmă, cineva a fost foarte rău cu dl Urs. Acum el se sperie de oameni uneori și nu știe cu cine e în siguranță și cu cine nu“. Bethany i-a arătat că noile păpuși erau de încredere, făcându-le să se poarte frumos cu dl Urs, de pildă, să-l îmbrățișeze. De asemenea, în această ședință am folosit marioneta pentru a exemplifica o modalitate pe care Bethany ar fi putut să o practice pentru a comunica cu oamenii, simțindu-se în același timp „în control“(de exemplu, în așa fel încât cei care ar fi auzit-o fără voia ei să nu înțeleagă despre ce e vorba). Am pus-o pe marionetă să-mi șoptească mie și lui Bethany pe durata întregii ședințe. Spre uimirea mea, în săptămâna următoare, Bethany a început să vorbească în șoaptă cu educatorii ei, iar cu mine după câteva săptămâni.

Marioneta–urs și-a pierdut din importanță pe măsură ce terapia progresa și pe măsură ce Bethany a început să folosească alte marionete și păpuși ca mijloace de comunicare simbolică. Totuși, înainte de încheierea terapiei, Bethany și cu

mine am petrecut mult timp având grijă de dl Urs şi vindecându-i rănile, astfel încât să se simtă puternic şi bine în interior. Dl Urs, clientul simbolic, a fost un instrument de neprețuit în procesul de vindecare al lui Bethany.

Bibliografie

Bow, J.N. (1993). Overcoming resistance. În The Therapeutic Powers of Play, ed. C.E. Schaefer, pp. 17–40. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Haworth, M.R. (1968). Doll play and puppetry. În Projective Techniques in Personality Assessment, ed. A. I. Rabin, pp. 327–365. New York: Springer.

Webb, N.B., (1991). Playing for their Lives: Helping Troubled Children through Play Therapy. New York: Free Press.

Woltmann, A.G. (1940). The use of puppetry in understanding children. Mental Hygiene 24:445–458.

Teatrul de păpuşi

Marie Boultinghouse

INTRODUCERE

Jocul este activitatea naturală a copilăriei și, posibil, cea mai eficientă modalitate de învățare. De fapt, jocul este exercițiu pentru viața reală, oferind suficientă elasticitate pentru a răspunde oricărui număr de evenimente, oameni și situații. Deși copilul știe că jocul nu este real, într-un fel acesta capătă proporții reale. Jocul asigură exersarea în siguranță a comportamentelor cu posibilele consecințe intrinseci din care copilul învață. Jocul asigură dezvoltarea empatiei, prin intermediul jocului de rol și al exersării comportamentale. Numeroasele nuanțe și culori ale jocului oferă un infinit număr de posibilități de exersare și învățare, care nu ar putea fi accesibile prin alte modalități.

Teatrul de păpuși reprezintă o formă puternică de joc, care se adaptează rapid la o diversitate nesfârșită de combinații și posibilități. Copilul poate să se identifice cu ușurință cu marionetele animale sau oameni, cu problemele acestora și este, prin urmare, capabil să ofere sugestii și să gândească folosind strategii adecvate de rezolvare de probleme. Teatrul de marionete se pretează în mod natural relatării de povești, cu nesfârșitele ei diverse posibilități. Copilul este capabil să „acționeze“ prin intermediul marionetelor și poate să încerce indirect diverse comportamente și strategii de rezolvare de probleme, apoi să ia în calcul consecințele care rezultă din acestea, pentru sine și pentru ceilalți din mediul său.

ARGUMENT

Am devenit interesată de folosirea teatrului de păpuși datorită consecințelor de durată ale utilizării acestui joc. Deși arareori am întâlnit copii care să rețină pentru mult timp ceea ce s-a spus într-o discuţie, am descoperit că, multe luni mai târziu, își aminteau lecțiile pe care Fritz, marioneta–cățel pompier le învățase. Acestea sunt întotdeauna lecţii ce țin de viața reală, cum ar fi consecințele încălcării regulilor familiei alergând prin cușcă sau cățărându-se pe acoperișul cuștii. După ce marioneta și-a încheiat povestea, copilul poate s-o aplice cu ușurință propriilor situații de viață. Pe lângă asta, jocul cu marionete poate fi folosit eficient pentru a-i ajuta pe copii să facă față anxietății și, în cele din urmă, să-și reducă anxietatea la un nivel gestionabil. Desigur, Fritz a avut câteva experiențe școlare când era mai mic, așa că reușește să se identifice cu temerile și problemele copilului ce țin de relațiile bune cu profesorii și colegii, de a face față cerințelor școlare și de a-și cultiva capacitatea de amânare a gratificării. Folosirea teatrului cu marionete poate fi adaptată cu ușurință pentru a empatiza cu copilul care are caracteristici ce țin de lipsa de atenţie/hiperactivitate/impulsivitate; se asigură astfel o introducere a procedurilor care au fost eficiente în cazul lui Fritz, oferind-le profesorilor și părinților proceduri terapeutice pentru propriul lor uz.

DESCRIERE

Este util să aveţi felurite marionete şi să-i permiteţi copilului să aleagă pe care îşi doreşte să o folosească. Autorul îi are pe Fritz, câinele de la unitatea de pompieri (cască roşie de pompier, pete alb-negre, limbă lungă şi roz), un cangur „banană“ de culoare galbenă, cu puiul în sac, şi o maimuţă portocalie. Deşi copiilor le plac toate marionetele, se pare că le preferă pe cele care-şi deschid gura, fie că au sau nu dinţi. Copiilor le place ca Fritz să-i muşte de ureche sau să-i pupe (uneori ca recompensă). Cangurul cu puiul în sac se pretează subiectului fraţilor, precum şi celui al familiilor monoparentale. Odată, mama maimuţei portocalii a plecat din junglă pentru a lucra la o fabrică ce producea oameni, în timp ce tatăl puiului galben de cangur a plecat de acasă pentru că adesea bea prea mult „suc de cocos putrezit“ (alcool). Copiii, la fel ca părinţii lor, sunt nevoiţi să înveţe să facă faţă circumstanţelor în schimbare.

O modalitate de folosire a marionetelor constă în crearea de poveşti similare cu cele ale copilului, dar uşor diferite ca timp, loc sau circumstanţe. Terapeutul începe povestea prin prezentarea personajelor în propriile lor contexte (părinţii se ceartă, părinte care a plecat de acasă, părinte care a ajuns şomer), fiecare copil adaugă ceva poveştii, în mod spontan, fără a fi direcţionat, iar terapeutul adaugă un element care-i oferă copilului ceva la care să se gândească sau sugestii de rezolvare de probleme (proceduri similare au fost descrise de Richard A. Gardner). Copiii sunt invitaţi să facă un desen despre ceea ce s-ar putea întâmpla în continuare sau să folosească lutul pentru a crea ceva care aparţine temei poveştii. La următoarea şedinţă, sunt trecute în revistă activităţile de tip desen sau joc cu lutul; povestea este apoi reluată pe scurt (terapeutul a înregistrat anterior ideile principale şi evenimentele poveştii), iar şedinţa începe cu un nou segment al poveştii, folosindu-se marionetele. Atunci când acest lucru este adecvat, a-i permite părintelui să rămână în şedinţă poate fi adeseori destul de benefic. Observaţiile atente privind alegerea marionetelor şi rolurile jucate în dezvoltarea poveştii sunt destul de eficiente.

O altă modalitate ingenioasă de folosire a marionetelor este ca fiecare dintre acestea să-şi împărtăşească propria poveste şi impactul evenimentelor aflate în

afara controlului său, conform cadrului creat de terapeut. Fiecare marionetă poate fi încurajată să împărtășească ce s-a întâmplat înainte, ce se întâmplă în prezent și ce s-ar putea întâmpla în viitor (așa cum facem în strategiile de povestire proiectivă). Întrebați-l pe copil în mod specific ce poate face marioneta în situația respectivă, indiferent de ce fac figurile parentale sau de îngrijire.

Este deopotrivă ușor și amuzant să creați o poveste de grup, desenată pe hârtie de mărimea celei de flipchart, iar toți copiii care au participat la poveste să o deseneze și să descrie ce s-a întâmplat. Este important să aveți grijă ca fiecare copil să contribuie folosind desenul marionetelor.

O altă opțiune este să îi invitați pe copii să scrie jurnalul marionetei, folosind marioneta sau amintirile acesteia. Din lut care nu se întărește concepeți ceva ce ar fi putut crea marioneta pentru a reprezenta evenimentele din ziua sa; păstrați lutul în pungi de plastic sigilate pentru a-l folosi în altă ședință. Aduceți jurnalele sau desenele, sau orice a fost creat și în următoarea ședință; discutați ce a gândit și simțit fiecare copil despre scrisul în jurnal, jocul cu lut și desen.

O altă opțiune foarte eficientă include folosirea lui Fritz sau a unei marionete similare pentru a atinge aspectele rasiale. Fritz, dalmațian prin moștenire, se poate identifica rapid cu copiii care se confruntă cu probleme ce țin de aspecte multirasiale. Lui îi este foarte simplu să discute despre bunicul–câine care avea mai multe pete negre decât albe și despre remarcile neprietenoase cărora trebuia să le facă față. Prin joc de rol, Fritz îl poate ajuta pe copil să învețe cum să înlăture amuzamentul poreclirilor (cum ar fi zâmbind, ridicând din umerii săi de cățel, vorbind despre cum remarca l-a încântat etc.). Dincolo de asta, este foarte ușor să-i oferim teme pentru acasă copilului, prin care să „cerceteze“ (prin intermediul imaginației) alte figuri din arborele său genealogic — până la bunicul bunicului. Este o activitate foarte distractivă, care oferă însă și ocazii semnificative de a discuta despre pierderi, schimbări din familie și multe alte tipuri de evenimente neașteptate (posibil indezirabile).

APLICARE

Multe modalităţi de aplicare a tehnicii au fost menţionate mai sus, dar sunt posibile şi altele. Consider că folosirea jocului cu marionete este utilă alături de alte strategii compatibile în gestionarea problemelor ce ţin de fobii, agresivitate, probleme din familie, intimidare, probleme ce ţin de multirasialitate, probleme cu copiii de aceeaşi vârstă, anxietate (inclusiv teama de întuneric), înlăturarea amuzamentului din poreclire, rivalitate fraternă. Cu siguranţă că există multe alte modalităţi de aplicare. Jocul cu marionetele şi procedurile asociate pot fi folosite cu succes cu copiii cel puţin până în clasa a patra.

O soluţie ingenioasă recentă pe care autorul a folosit-o a avut legătură cu problemele ce ţin de multirasialitate. Un copil birasial (mama caucaziană şi tatăl afro-american, studenţi la universitate) a fost adoptat la naştere de un cuplu afro-american al cărui propriu copil s-a născut câteva luni mai târziu. Părinţii au încercat să împărtăşească realităţile adopţiei cu copilul. După ce i s-a spus că a fost adoptat, s-a dus la şcoală şi i-a spus profesoarei sale că era doctor. El spunea că el însuşi şi mama sa adoptivă erau portocalii, iar tatăl şi sora sa negri. Băiatul s-a decis că nu îşi dorea să fie negru; este un copil foarte atrăgător, cu pielea maro-deschis şi păr castaniu cârlionţat. A fost foarte uşor ca Fritz să vorbească despre experienţele propriului său bunic înţelept, din moment ce acesta avea mai multe pete negre decât albe. A fost simplu apoi să transformăm totul într-un desen şi, în cele din urmă, într-un arbore genealogic. Arborele genealogic a fost foarte oportun şi a generat discuţii despre pierderi, din moment ce propriul său bunic adoptiv murise cu doar câteva luni în urmă. Sora şi mama sa adoptivă au fost prezente în şedinţă; sora a contribuit, iar mama a observat. Mama le citea şi ea acasă copiilor poveşti legate de tema principală. Ambilor copii le-au plăcut foarte mult activităţile. După o absenţă de câteva luni, prima întrebare a copilului a fost: „Unde este Fritz?“ În alte momente, am exersat rezolvarea de conflicte, înlăturarea amuzamentului din poreclire şi gestionarea situaţiilor de hărţuire din partea altora. Conform relatărilor mamei, copilul a devenit mult mai încrezător în sine, plânsul aproape dispăruse, iar băiatul se descurcă extrem de bine la şcoală.

Bibliografie

Gardner, R. (1971). Therapeutic Communication with Children: The Mutual Storytelling Technique. New York: Science House.

Irwin, E. (1993). Using puppets for assessment. În Play Therapy Techniques, ed. C.E. Schaefer și D. Cangelosi, pp. 69–81. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Pe de-o parte... şi pe cealaltă parte

ChristinA Mattise

INTRODUCERE

În context şcolar, unul dintre avantajele predării orei de consiliere tuturor elevilor din şcoala primară, este ocazia de a-i expune pe toţi copiii la folosirea instrumentelor terapeutice de autoexprimare. Mulţi copii vor beneficia în mod direct şi vor folosi tehnicile învăţate la ora de consiliere pentru a-şi exprima emoţiile în viaţa de zi cu zi, fie în autobuz, la locul de joacă sau acasă cu familia. Pentru alţii, cu nevoi mai profunde şi mai puţin accesibile, beneficiul primar va consta în expunerea indirectă la potenţialul şi „magia“ terapiei prin joc. Copiii care au experimentat anterior alături de colegii lor la ora de consiliere şcolară satisfacţia recunoaşterii şi exprimării emoţiilor problematice (chiar dacă doar au observat elevi mai funcţionali modelând acele abilităţi) ajung în şedinţele individuale având un anumit nivel de familiaritate, investire şi, adesea, un ataşament personal faţă de unele instrumente terapeutice, în special faţă de marionete. Marionetele pot fi folosite pentru a-i ajuta pe copii să recunoască, să identifice şi să înceapă să facă faţă dilemelor care generează emoţii conflictuale în interiorul lor.

ARGUMENT

Copiii care sunt preocupaţi de trăirile conflictuale legate de aspectele dificile din vieţile lor sunt adesea cuprinşi de un fel de paralizie care nu le permite să facă faţă cerinţelor emoţionale, sociale şi şcolare tipice unei zile de şcoală. Problema poate varia ca dimensiune (în funcţie de standardele adulţilor), de la mama care îi cere copilului să poarte tenişii de culoare „greşită“ până la trauma asociată divorţului. Până ce nu scade puterea luptei strânse dintre emoţiile copilului, eforturile acestuia de a coopera (fie cu copiii de aceeaşi vârstă, fie cu adulţii) sau de a se concentra asupra învăţatului devin inutile. Adeseori, capacitatea de a identifica şi accepta existenţa unor trăiri conflictuale îi oferă copilului un sentiment imediat de uşurare. Evident, pentru rezolvarea problemelor complexe este necesar un travaliu suplimentar fie într-un cadru individual, fie într-unul de grup, dar stăpânirea abilităţilor necesare pentru a recunoaşte şi a exprima existenţa afectelor amestecate poate oferi un plasture emoţional suficient pentru a-l ajuta pe copil să treacă prin acea zi. Pentru probleme mai puţin traumatizante, reducerea anxietăţii, alături de conştientizarea crescută şi de abilităţile de comunicare, este foarte eficientă în înlăturarea blocajelor emoţionale ale copilului.

DESCRIERE

Putem folosi o pereche de marionete pentru a-l învăţa pe copil cum să identifice şi să asimileze emoţiile conflictuale legate de un aspect problematic din viaţa lui. Numite „Pe de-o parte“ şi „Pe cealaltă parte“*********, aceste marionete sunt, de fapt, mănuşi de copii care au pictate pe ele feţe de animale. Disponibile în multe magazine de haine pentru copii, orice mănuşi năstrușnice pot fi folosite, atâta vreme cât sunt identice (reprezentând cele două faţete ale aceleiaşi probleme). Marionetele sunt prezentate la clasă ca ajutoare în discutarea emoţiilor şi a ideilor conflictuale.

Consilierul poate folosi marionetele, un excelent ajutor pentru începutul anului şcolar, pentru a discuta emoţiile conflictuale legate de părăsirea casei pentru a merge la şcoală. De exemplu: „Haideţi să vorbim despre modul în care v-aţi simţit exact înainte de a vă urca în autobuzul şcolii în prima voastră zi de şcoală“. În mod obişnuit, copiii vor descrie o gamă largă de emoţii, de la anticiparea emoţionată de a-şi vedea colegii de clasă de care le-a fost dor pe parcursul verii, la groaza reală de a pleca de lângă mama şi de a înfrunta necunoscutul. Marionetele „aprobă“ cu entuziasm cu afirmaţiile copilului, spunând: „Ştii, exact aşa mă simt şi eu!“ Consilierul întreabă: „Există şi alţi copii care trăiesc aceleaşi emoţii privind urcatul în autobuz în prima zi de şcoală?“

În timp ce copiii îşi împărtăşesc emoţiile, consilierul le reflectă activ trăirile, una dintre mâini reflectând emoţiile pozitive (încântare, încredere, speranţe, amintiri dragi), iar cealaltă mână abordând aspectele negative (teamă, anxietate, singurătate). După mai multe exemple din partea copiilor, păpuşa dezvăluie cu uimire: „Ştii, chiar acum mă simt înspăimântată şi încântată în acelaşi timp! E ca şi cum aş fi împinsă şi trasă în acelaşi timp. Hai să numim aceste emoţii-diferite-pe-care-le-avem-în-acelaşi-timp emoţiile noastre trage-împinge. S-a simţit vreodată cineva aşa?“ Invariabil, numeroase mânuţe ţâşnesc în aer, iar discuţia urmăreşte acum exprimarea acelor emoţii care generează confuzie, deoarece par a fi opuse unele altora. „Haideţi să vorbim despre aceste emoţii cu marionetele noastre. Marioneta din mâna dreaptă poate vorbi despre toate emoţiile fericite, plăcute. Marioneta din mâna stângă va vorbi despre emoţiile mai dificile, cum ar

fi tristețea sau furia.“

Consilierul structurează experiența copiilor, solicitându-i unui voluntar să facă o listă „cu toate emoțiile diferite pe care le puteți avea când auziți, de exemplu, că mami și tati se vor despărți“. Copiii decid ce mână (dreapta — fericit sau stânga — trist/ furios) ar trebui să vorbească despre fiecare emoție. „Deci, cred că te-am auzit spunând că, pe mâna stângă, ești foarte trist și înspăimântat că tati pleacă, pentru că îți e teamă că îți va fi tare dor de el. Dar pe mâna dreapta, o parte din tine este un pic ușurată, deoarece țipetele lor sunt înfiorătoare și vrei să înceteze. Am înțeles corect?“

După ce consilierul a modelat câteva exemple, copiii sunt încurajați să-și pună marionetele pe mână și să-și descrie emoțiile în legătură cu o situație pe care o trăiesc. Cu scopul generalizării acestor noi abilități, consilierul poate explica: „Știți, putem folosi ideea de a vorbi despre emoțiile noastre trage-împinge chiar și atunci când nu avem marionetele pe mâini. Ne putem folosi mintea pentru a ne gândi la diversele emoții pe care le avem și putem decide dacă ar trebui să numărăm fiecare emoție fie de partea mâinii drepte (fericit, bucuros), fie de partea mâinii stângi (trist, furios sau rău)“. Consilierul poate discuta și despre:

Ce tipuri de emoții diferite am putea avea simultan?

Ce putem face dacă aceste emoții sunt foarte puternice?

Ce putem face dacă ne simțim confuzi în legătură cu aceste trăiri?

Ce putem face dacă gândurile sau îngrijorările în legătură cu aceste emoții ne consumă mult timp, atenție și/sau energie?

Ce putem face dacă aceste trăiri ne fac să ne simțim triști sau furioși în cea mai mare parte a timpului?

Odată ce copiii s-au obișnuit să se gândească la emoțiile conflictuale, marionetele sunt chemate înapoi rapid în clasă ori de câte ori copiii sau consilierul recunosc apariția acestor teme. „Seamănă asta cu emoțiile trage-împinge? Hai să scoatem marionetele «Pe de-o parte» și «Pe cealaltă parte» și să vorbim despre asta!“

APLICARE

Marionetele „Pe de-o parte“ şi „Pe cealaltă parte“ pot fi folosite în orice situaţie în care funcţionarea sănătoasă a unui copil este tulburată de trăiri ambivalente sau conflictuale. Problemele pot varia de la aspecte normale legate de etapa de dezvoltare — precum împărţirea prietenilor, sentimentul de popularitate sau înfruntarea pubertăţii —, până la adaptarea situaţională necesară acceptării apariţiei unui nou frate, mutării sau pierderii unei persoane dragi în urma unei boli îndelungate. Copiii care se confruntă cu anxietatea şi/sau depresia în urma unor evenimente ameninţătoare din punct de vedere psihologic — cum ar fi suicidul, alcoolismul, divorţul şi abuzul sexual — beneficiază foarte mult în urma acestei tehnici.

******** Joc de cuvinte intraductibil: „On the one hand and then on the other“ are sensul „pe de-o parte şi pe de altă parte“, dar poate fi tradus ad litteram „pe o mână şi pe cealaltă mână“, referire directă la marionete. (N.t.)

SECŢIUNEA a șasea

Tehnici cu jucării și obiecte de joacă

BodySox

Kimberly Dye

INTRODUCERE

BodySox, câştigător al ediţiei din 1993 a Early Childhood Director’s Choice Award, este un sac de lycra elastic, care înfăşoară întregul corp şi are o deschidere cu scai (Velcro). A fost conceput pentru a facilita o imagine corporală corectivă, limite fizice şi joc imaginativ pentru copiii cu deficit de atenţie şi pentru adulţii cu tulburări alimentare. Materialul de lycra elastic oferă un feedback tactil ce poate aduce aminte de legătura timpurie mamă–sugar, un pas necesar în formarea imaginii corporale.

BodySox creează experienţa de „eu te pot vedea, dar tu nu mă poţi vedea“, care duce la creşterea sentimentului de siguranţă personală, diminuarea inhibiţiei şi stimularea chefului de joacă, fundalul necesar al interacţiunii terapeutice între client şi terapeut. Copiii intră de bunăvoie în spaţiul imaginar al protecţiei şi imaginilor dansante oferite de BodySox, cum ar fi pietre care se rostogolesc, pui care ies din găoace, piese de puzzle care se mişcă sau păsări în zbor. Relaţia dintre subiectul în mişcare şi observator poate creşte spontan prin naraţiune şi descrierea formelor.

Argument

În timpul ședințelor apar adesea conținuturi care țin de etapele de dezvoltare. Interiorul unui BodySox este asemănător „mediului conținător“ al lui Winnicott (Winnicott, 2006). Senzația de conținere, înfășurare îi poate satisface pe cei care au o legătură emoțională timpurie inadecvată, prin recrearea unei experiențe in utero sau simbiotice. Mișcările lente de legănare pot fi, de asemenea, liniștitoare pentru copiii hiperactivi sau deprimați.

Etapele de separare descrise de Mahler pot fi şi ele simulate şi parcurse corespunzător (Mahler, Pine şi Bergman, 1975). Materialul poate fi împins, smuls, tras la distanță de corp ca modalitate de lărgire a kinetosferei personale şi de separare de „status quo“. Părțile separate ale corpului, un braț, un picior sau capul pot începe să apară din limitele pereților, extinzându-se prin deschizătura cu scai. Exercițiul poate aduce la suprafață problematici care țin de rușinea fizică, sentimentul de a fi expus sau separarea de ceea ce este familiar. Pe măsură ce clientul lucrează asupra emoțiilor negative şi petrece cât de mult timp posibil în interiorul sacului pe cât îi este confortabil, el poate fi încurajat treptat să iasă într-un ritm convenabil pentru el. Ieșirea poate evoca atunci sentimentul de libertate, entuziasm și/sau disponibilitatea de separare.

APLICARE

Unei adolescente care se lupta cu anorexia îi plăcea să se ascundă de mamă, prin casă, de mai multe ori pe zi. Mama nu era amuzată de acest joc şi se temea adeseori de intenţiile adolescentei. Am început să lucrăm şi să ne jucăm cu BodySox ca manieră de a o întâlni pe clientă acolo unde se afla. Simulând experienţa ascunderii şi explorând modul în care era posibil să împlinească o nevoie nesatisfăcută, BodySox a devenit un obiect detestat, simbolizând caracteristicile de presiune şi captivitate pe care le trăia în relaţia cu mama sa. Fata a împins şi a tras şi a extins pereţii BodySox-ului. Încurajată fiind să discute cu pereţii BodySox-ului, clienta a început să acceseze şi să exprime agresivitatea faţă de mama sa. Comportamentul ei de ascundere a scăzut pe măsură ce ea a început să-şi verbalizeze trăirile faţă de mamă. Experienţa BodySox a ajutat-o să creeze graniţe sănătoase, care au început să înlocuiască refuzul de a mânca.

Bibliografie

Mahler, M., Pine, F. și Bergman, A. (1975). The Psychological Birth of the Human Infant. New York: Basic Books.

Winnicott, D.W. (2006). Joc și realitate. Opere, vol. 6. București: Editura Trei.

Păpuşa Eu

Jessica Stone-Phennicie

INTRODUCERE

În cadrul unui proiect, mulţi elevi de gimnaziu s-au întins pe jos pe hârtie de împachetat, iar o altă persoană le-a trasat conturul corpului. Schița a fost apoi colorată și dusă acasă părinților. Aceasta a fost tema mea când eram în clasa a patra. Chiar și atunci consideram că este fascinant să văd un contur care delimita propriile mele degete, brațele, capul etc. Eram acolo, unidimensională, pe hârtie de împachetat.

În timp ce învățam despre tehnicile folosite în terapia prin joc, am început să mă gândesc la aceste schițe și la cum le puteam aplica terapeutic. Am modificat tema conturului pentru a crea o reprezentare tridimensională a unui client. Capacitatea de a crea și a examina o reprezentare simbolică a propriei persoane poate fi foarte terapeutică. „Păpușa Eu“ reprezintă o modalitate simplă și necostisitoare prin care terapeutul și copilul pot descoperi autoexprimarea și reprezentarea. Tehnica poate fi folosită cu clienți din diverse culturi, de diverse rase și etnii.

ARGUMENT

„Păpușa Eu“ îi permite clientului să se exprime și să se identifice. Prin această cunoaștere de sine, copilul și terapeutul pot dobândi înțelegerea profundă față de o anumită situație, față de cine este clientul sau față de cum se percepe acesta pe sine. Capacitatea de a identifica reprezentări simbolice ale afectului și/sau ale amintirilor clientului este baza pe care poate fi construită mai departe autocunoașterea. Autocunoașterea ulterioară poate duce la dezvoltare personală pe parcursul întregii vieți.

Crearea păpușii poate fi un proces amuzant și captivant deopotrivă pentru client și terapeut. Problematicile terapeutice pot fi discutate și articulate într-o manieră creativă, coerentă cu tradiția terapiei prin joc. Creația poate fi un proces continuu sau pur și simplu o evaluare observațională a autoexprimării și identificării. Produsul este o reprezentare tangibilă, tridimensională a propriei persoane și poate fi agent de creștere și schimbare.

DESCRIERE

Stocul de materiale necesare:

1. Un sul mare de hârtie colorată care să reflecte etnia clienților (hârtia de împachetat este foarte bună; totuși, gama de culori este limitată)

2. Capse

3. Creioane cerate, creioane colorate și/sau carioci

4. Articole strânse pentru umplerea Păpușii Eu; acestea pot fi adunate împreună sau terapeutul poate oferi o selecție variată de obiecte din care să se facă alegerea.

Materiale suplimentare

1. Paiete, panglici, ghem de ață pentru părul păpușii, etc. — teoretic orice ați dori să-i puneți la dispoziție copilului pentru a-și decora păpușa.

2. Bumbac, fibră textilă sau ziare.

Crearea Păpușii Eu este un proces extrem de personal. Conform cadrului său teoretic, terapeutul poate determina succesiunea pașilor atunci când creează păpușa. Voi recomanda o succesiune bazată pe preferințele mele personale, pe experiența și pe cadrul meu teoretic.

Recomand ca pas inițial trasarea conturului copilului. E ceva ce îl implică pe copil în activitate și introduce activitatea ca fiind amuzantă și creativă. Trasarea conturului ar trebui realizată pe două straturi de hârtie, preferabil pe hârtie de

culoare apropiată de culoarea pielii copilului sau pe una cu care copilul se simte confortabil. Odată ce conturul a fost trasat, figura ar trebui decupată pe ambele straturi, lăsând tiparul cu aproximativ 5 centimetri mai mare, pentru a permite folosirea capselor.

Apoi copilul poate desena în interiorul figurii după cum dorește. Terapeutul îl poate ghida pe copil cu o temă terapeutică adecvată, de exemplu: „Desenează cum te vezi tu pe tine“ sau „Ce simți în legătură cu tine/ situația ta de viață?“ Este important ca terapeutul să folosească informațiile specifice obținute din ședințele anterioare pentru a formula teme adecvate pentru crearea păpușii. Terapeutul poate oferi oricât de puține sau multe elemente pentru decorarea exteriorului păpușii pe cât consideră potrivit.

În următoarele ședințe, terapeutul și copilul pornesc în excursii de cules elemente. Este ceva ce se poate face în preajma cabinetului sau a clădirii sau chiar printr-o plimbare în natură. Recomand plimbarea în natură; totuși, nu toate clădirile pot răspunde acestei nevoi. Copilul ar trebui să găsească elemente care semnifică emoții, gânduri, amintiri etc. De exemplu, o piatră poate semnifica furia, iar o frunză îi poate reaminti de o excursie în familie. Dacă copilul e foarte interesat de un element sau de elemente care semnifică teme importante, atunci ar trebui strânsă o cantitate substanțială din aceste elemente. Pentru cei aflați în contextul terapiei de scurtă durată, terapeutul ar putea să dorească să pună la dispoziția copilului o rezervă de elemente variate, din care copilul să aleagă.

Exact în aceste ședințe de strângere de elemente au loc cele mai multe discuții terapeutice. Recomandarea mea este să existe mai multe astfel de ședințe. Terapeutul ar trebui să faciliteze și să încurajeze participarea copilului. Cu cât sunt adunate mai multe elemente, cu atât crește probabilitatea reprezentării evenimentelor, emoțiilor și amintirilor semnificative. Crește totodată și probabilitatea unei reprezentări corespunzătoare a copilului, așa cum se percepe el pe el însuși.

Odată ce ați strâns elementele, proiectul va consta în umplerea Păpușii Eu. Toate elementele ar trebui incluse: cele bune și cele rele, amintirile și emoțiile, orice îl face unic pe copil, special sau asemănător tuturor celorlalți. În funcție de vârstă, nivelul cognitiv și/sau nivelul de maturitate al copilului, el sau ea poate chiar să încerce să identifice locul în care simte anumite emoții în corp și să plaseze elementul în locul adecvat în păpușă. Orice spațiu suplimentar poate fi umplut cu bumbac, fibră textilă sau ziare.

Păpușa trebuie apoi „cusută“ cu capse. Pot fi create încheieturile mâinilor și picioarelor, pentru a obține o înfățișare realistă. Pe măsură ce ședința continuă, e posibil ca anumite elemente să fie înlăturate de către copil, ca și cum ar semnifica lipsa importanței actuale a acestora. De asemenea copilul poate adăuga elemente care să semnifice noi problematici sau noi realizări. Strângerea unor noi elemente poate avea loc spontan, prin indicațiile terapeutului, sau pot fi aduse de către copil între ședințe. Atunci când tema terapeutică aleasă a fost suficient perlaborată, păpușa poate fi trimisă acasă ca memento tangibil al travaliului depus.

APLICARE

Variațiile privind uzul păpușii sunt restrânse doar de imaginație. Dacă o clădire nu are un spațiu în care păpușile să fie depozitate între ședințe, atunci păpușa poate fi creată la o scală mai mică. Tehnica poate fi folosită pentru copii (individual sau în grup), adulți și chiar familii.

Stephen este un băiat în vârstă de 6 ani, de origine hispanică, abuzat sexual de un văr în vârstă de 12 ani. Unul dintre incidente a fost raportat de Stephen. În prezent, îi era greu să plece de acasă și să rămână singur în compania altor persoane decât părinții săi. În fiecare noapte de la incidente avea manifestări de pavor nocturn. Lui Stephen îi era greu să povestească ceva, iar relația a fost stabilită cu dificultate.

După obținerea acordului parental, Stephen și cu mine am început procesul de creare a Păpușii Eu. Tema noastră terapeutică era „Cum te vezi pe tine însuți?“ Stephen a participat cu încântare la ședința de strângere a elementelor. Am pornit în plimbări în natură și, cu fiecare element pe care îl identifica și culegea, am discutat emoția sau amintirea respectivă. Am folosit un caiet pentru a nota fiecare element și ce simboliza el. La finalul ședințelor noastre inițiale de strângere de elemente, adunasem multe pietre, insecte, frunze, pene și o șosetă veche.

Am umplut păpușa cu aceste elemente. Băiatul a plasat furia în zona abdominală, așa că am așezat pietrele furiei într-o pungă mare și am lipit punga cu scai Velcro în acel loc. Brațele, picioarele și capul au fost umplute ușor cu ziare mototolite. Celelalte elemente au fost puse la întâmplare. După ce am cusut păpușa, Stephen a ridicat-o și a observat „cât de grea este zona burții, exact ca la mine“.

Pe parcursul ședințelor, Stephen și cu mine ne-am tot raportat la păpușă. Am folosit păpușa în jocuri de rol. În timp, a început să elimine unele dintre pietrele furiei. El a adus câteva jucării de dimensiuni reduse și elemente care îl făceau fericit. Pe parcursul ultimei luni de ședințe, a scos vechea șosetă neidentificată și a aruncat-o. Părinții săi au completat o fișă de evaluare la zi, folosită în mod obișnuit cu clienții la fiecare douăsprezece săptămâni. Ei au indicat o

îmbunătățire a capacității băiatului de a pleca de acasă, precum și faptul că era de acord să stea din nou cu bona sa, pe care o cunoștea de când era foarte mic. De la începutul terapiei, avusese două episoade de pavor nocturn. Păpușa a fost trimisă acasă cu Stephen, cu acordul că putea reveni cu păpușa în orice ședință viitoare.

Tehnica poate fi aplicată unor diverse problematici terapeutice. Terapeutul poate modifica tehnica potrivit cadrului său teoretic. Aceasta este o tehnică de terapie prin joc utilă, amuzantă, creativă și versatilă.

Să rupem hârtia!

Kathy Daves

INTRODUCERE

Aceasta este o activitate amuzantă, care are şi valoare terapeutică. Dezvoltă lucrul în echipă, oferă alternative la ceartă, le permite copiilor care sunt foarte tensionaţi să se relaxeze, extinde limitele care le-au fost încălcate copiilor, le oferă copiilor ocazia de a face o promisiune şi de a o duce la îndeplinire şi contribuie la crearea legăturii dintre terapeut şi clienţi.

ARGUMENT

Am folosit exerciţiul cu diverşi clienţi, cu vârsta cuprinsă între 5 şi 12 ani. Numărul participanţilor din fiecare grup a variat între 2–5 clienţi şi ar trebui limitat dacă aceştia au un slab control al impulsurilor sau sunt extrem de activi.

Activitatea necesită o carte de telefon şi câteva ziare sau alte hârtii care nu mai sunt utile. Grupul începe prin a le cere copiilor să ridice mâna dreaptă şi să promită că vor face curăţenie odată ce activitatea s-a încheiat. Le explic că vom elibera emoţiile negative făcând o activitate care necesită multă energie. Petrecem câteva minute discutând diverse emoţii şi o varietate de situaţii care ar fi putut genera diverse trăiri.

Pe urmă smulg pagini din cartea de telefon şi le arăt copiilor cum să le rupă în bucăţi mai mici. De obicei le rup o dată la mijloc, apoi rup acele fâşii în bucăţi mai mici. Mărimea hârtiei rupte nu este importantă.

Aşezăm bucăţelele de hârtie în mijlocul încăperii. Atunci când avem o grămadă mare, toţi membrii grupului (inclusiv eu) încep să arunce hârtiile în aer. Bucăţile de hârtie zboară peste tot prin cameră. Copiii adoră chestia asta! Copiii cu tendinţe perfecţioniste tind să fie mai precauţi la început, dar, în general, vor participa cu tot mai multă libertate. Copiilor le place să facă grămezi de hârtie şi apoi să sară pe ele sau să se îngroape unii pe alţii în hârtie. Cel mai mult le place să arunce hârtia în aer, în mod repetat.

De obicei las activitatea să continue atât cât ne permite timpul. Urmează apoi curăţenia! Pe măsură ce lucrăm împreună, remarc cum copiii şi-au îndeplinit promisiunea. Apoi, după ce am strâns tot, procesăm cum a fost pentru ei să elibereze toată acea energie şi emoţie şi discutăm despre cum ar putea fi adaptat acest lucru acasă sau în alte situaţii. Am folosit activitatea de multe ori şi s-a dovedit a fi o activitate uşoară, amuzantă, care necesită puţine pregătiri.

APLICARE

Am utilizat această tehnică cu o diversitate de clienți, inclusiv un grup de băieți diagnosticați cu tulburarea cu deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD), în terapia de familie cu frați care se certau în cea mai mare parte a timpului, cu copii abuzați sexual, cu copii din zonele defavorizate ale orașului, cu copii cu probleme comportamentale și cu copii cu trăsături perfecționiste.

Jocul de-a furia

Patricia Davidson

INTRODUCERE

Mulţi dintre copiii văzuți în terapia prin joc au probleme de furie, iar cei mai mulţi fac față furiei lor într-o manieră inadecvată (de exemplu, având comportamente de punere în act la școală sau acasă, violență față de alții, față de sine și/sau față de obiecte). Dacă în contextul terapiei prin joc i se permite copilului să fie furios și i se oferă acceptare necondiționată și pozitivă din partea terapeutului, atunci copilul poate învăța modalitățile acceptabile, adecvate prin care să-și exprime furia (precum și alte emoții) în afara contextului de joc.

ARGUMENT

Argumentul pentru folosirea acestei tehnici este unul dublu. În primul rând, se normalizează şi se generalizează faptul că „oamenii se înfurie, iar asta e în regulă“. Tehnica permite exprimarea verbală a furiei copilului, precum şi expresia kinestezică la finalul jocului. Astfel, copilul învaţă două maniere acceptabile de a-şi exprima adecvat furia.

DESCRIERE

Terapeutul folosește cărămizi de carton sau cuburi de lemn sau plastic. Terapeutul împarte apoi cuburile sau cărămizile în număr egal între participanţi (inclusiv terapeutul), cu instrucţiunea ca fiecare persoană să plaseze o cărămidă sau un cub deasupra celuilalt, atunci când îi vine rândul. (Jocul funcționează cel mai bine când fiecărei persoane îi vine rândul de 5–8 ori).

Când îi vine rândul, fiecare persoană face o afirmație despre ceva ce îl înfurie (sau despre ceva ce este nedrept). Toate afirmațiile sunt acceptabile, de la cele prostești la cele serioase. De exemplu: „Nu-i cinstit că nu am voie să mănânc mai întâi desertul“ sau „Mă înfurii atunci când sora mea mă lovește și îmi strică jucăriile“.

Dacă terapeutul este conștient de aspecte specifice de interes terapeutic, poate introduce problematica astfel: „Mă înfurie atunci când adulţii îi lovesc pe copii“ (abuz) sau „Mă înfurii atunci când oamenii mari beau și adorm buștean, în timp ce copiilor lor le este foame“ (abuz/alcoolism).

Odată ce toate cărămizile sau cuburile sunt aşezate unele peste altele, copilului (pacientul identificat) i se cere să se gândească la ceva ce îl înfurie cu adevărat, să facă o „față furioasă“, și este invitat să dărâme cărămizile sau cuburile în orice fel alege. Jocul ia atunci sfârșit și poate fi repetat în cazul în care copilul își dorește. Nu este necesară procesarea.

APLICARE

Tehnica funcţionează bine cu copiii (vârstele 3–13 ani) văzuți individual în terapie, cu părinții și/sau frații și în grupuri. Poate fi folosită și ca modalitate lipsită de amenințare de exprimare a altor emoții, precum tristețea sau sentimentul de nedreptate, modificând formularea în „Mă întristez atunci când...“ sau „Nu e cinstit când...“ Se aplică în cazurile de agresivitate, retragere sau depresie și poate fi ajustată pentru a răspunde nevoilor specifice ale copilului și familiei.

Sculptura

Michael Cascio

INTRODUCERE

Această tehnică folosește imaginația, proiecția și lucrul în echipă pentru a facilita destinderea psihică de la conflicte și stres. Formulată astfel încât să creeze un forum pentru rezolvarea conflictelor fraterne, activitatea îi încurajează pe copii să construiască o imagine a modului în care ei își percep lumea. Există o singură regulă, și anume că trebuie să folosească toate materialele din cutie, în timpul permis. Pe măsură ce copiii finalizează proiectul, terapeutul le observă nivelul de comunicare, dominanța, stima de sine și modul de rezolvare a conflictelor.

Obținerea informațiilor le îngăduie copiilor (și, de asemenea, terapeutului) să descopere o legătură între ei. Discutând la finalul proiectului, frații sunt recompensați pentru capacitatea de a finaliza sarcina și de a lucra împreună pentru „a învinge ceasul“. Explicațiile lor privind procesul care a dus la finalizarea sarcinii îi permit terapeutului să înceapă să înțeleagă problematicile și diferențele pe care le aduc frații în ședință. Mai mult, „povestea“ din spatele obiectului finalizat (ce face etc.) oferă o abundență de metafore care generează înțelegere și insight.

ARGUMENT

Principala valoare terapeutică a tehnicii este că le permite fraţilor aflaţi în conflict să-şi găsească propria manieră de cooperare şi conectare unul la celălalt. Totuşi, avantajele merg mult dincolo de această experienţă în sine. Tehnica:

1. Oferă ocazia sistemului fratern de a se prezenta într-o manieră onestă, noncritică.

2. Le permite fraţilor să-şi spună povestea aşa cum o percep ei, dezvăluind chestiuni emoționale și preocupări cognitive.

3. Creează sentimentul de acordaj sau înțelegere empatică între terapeut și fraţi.

4. Oferă o cale prin care limbajul și circumstanțele să introducă schimbarea și mecanisme de coping mai productive.

DESCRIERE

Tehnica „Sculptura“ utilizează mai degrabă elemente simple pentru exprimarea de sine. O cutie de pantofi obișnuită este umplută cu produse generale, găsite în majoritatea birourilor, cum ar fi agrafe de hârtie, sfoară, pahare de plastic, fișe de cartotecă, folie de aluminiu, folie de plastic, lipici, bandă adezivă şi creioane cerate. Fraților li se spune că au la dispoziție 15 minute pentru a crea ceva folosind toate elementele din cutie. Eu oglindesc procesul, dar nu până în punctul în care să interferez cu dinamica dintre fraţi. Ca intervenție motivațională, anunț timpul rămas, intercalând mesajul atunci când unul sau celălalt începe să-și piardă interesul. Atunci când expiră timpul (de obicei, măsluiesc ceasul atunci când mai au nevoie de câteva minute), le adresez următoarele întrebări:

1. Ce aţi creat împreună?

2. De unde a apărut? Cum funcţionează? Este rapid, încet, fericit, trist [obțineți adjective descriptive]?

3. Puteți crea o poveste folosind obiectul final? De obicei, îl las pe oricare dintre fraţi să înceapă povestea și întrerup în diverse momente ale dialogului, pentru a-i permite celuilalt frate să continue. O variațiune a metodei le oferă copiilor posibilitatea să aibă 5 minute singuri pentru a-și crea o poveste și a vă oferi naraţiunea.

Povestea reprezintă un exercițiu foarte util în dezvăluirea problemelor și conflictelor dintre fraţi, precum și ale celor din familie. Se creează astfel o modalitate ludică pentru exprimarea percepțiilor despre sine, a îndoielilor, anxietății și furiei. Gândurile și trăirile interioare pline de teamă sunt exprimate prin creație și dramatizare. În cazul conflictelor fraterne, începe să existe un mijloc pentru găsirea compromisului și străduinței.

APLICARE

Tehnica de faţă a fost formulată ca activitate de construire a echipei şi a legăturii între fraţii aflaţi în conflict. Sculptura a avut însă valoare şi ca instrument pentru copiii deprimaţi, copiii cu tulburare cu deficit de atenţie/hiperactivitate (ADHD), copiii ai căror părinţi au divorţat şi pentru activităţile din terapia de familie (fie întreaga familie, fie doar copilul cu părinţii). Procesul şi rezultatul permit succesul în atingerea obiectivului, ingeniozitate, spirit de cooperare şi importanţa valorii metaforice de a exprima cogniţiile şi emoţiile într-o direcţie de activitate lipsită de ameninţare.

Judy, în vârstă de 9 ani, a fost descrisă de mama sa ca fiind un copil furios, care-şi concentra furia asupra surorii sale în vârstă de 13 ani, Susan, şi asupra mamei sale, Deborah. Deborah a menţionat că Susan era o persoană exigentă, cu o nevoie foarte mare de control. Deoarece Susan ajunsese la pubertate, gândurile şi interesele ei se orientau mai mult către exteriorul familiei. Angajamentul tatălui faţă de profesia sa îl ţinea ocupat, tatăl fiind descris ca absent în familie şi hiperimplicat la muncă. Mama se vedea pe ea însăşi ca fiind principalul factor de disciplină, dar nu reuşea să păstreze pacea între Judy şi Susan.

La momentul interviului iniţial, Judy fusese abuzivă verbal şi fizic cu Susan şi cu mama sa. De obicei intensitatea acestor conflicte provoca intervenţia tatălui, care presupunea întreruperea oricăror conflicte fizice. Totuşi, cea mai mare parte a timpului, tatăl prefera să plece de acasă şi să conducă maşina prin cartier, lăsându-i timp scandalului să treacă de la sine. Pe de altă parte, Deborah se încuia în dormitor, lăsându-le pe cele două fete să gestioneze situaţia. Judy a fost etichetată ca fiind provocatoare şi scandalagioaică.

Cel mai semnificativ moment pe parcursul terapiei individuale şi de familie a fost şedinţa Sculpturii. Ambele fete au oscilat între abordarea cooperativă şi cea independentă a proiectului. Judy avea nevoie de garanţia individualităţii contribuţiei sale, pentru a atrage atenţia asupra ei. Cu toate acestea, întregul proiect a fost întotdeauna luat în discuţie de coterapeuţi, nu doar părţile individuale ale sarcinii.

Proiectul final a fost descris ca fiind un monstru de pe o altă planetă. Monstrul dobândea energie de pe urma conflictelor și neînțelegerilor. Totuși, monstrul se săturase de acest stil de viață și se mutase pe Pământ, unde toți erau atenți unii cu ceilalți și cooperau. În scurt timp însă monstrul a descoperit că avea nevoie să se reîncarce cu energie, dar nu putea găsi niciun conflict pe Pământ. Monstrul s-a gândit apoi că provocându-și singur răni ar genera energie. Monstrul s-a împușcat în cap și s-a sinucis. Nu putea găsi o modalitate de a coexista în această lume.

Comunicarea metaforică din proiect descria copii care nu cunoșteau alte mijloace de a exista în interiorul familiei lor. Și, de fapt, încheierea poveștii se asemăna cu nemulțumirea crescândă dintre părinți și gândurile lor despre divorț.

Temele pentru acasă ale acestor fete s-au centrat asupra coordonării în colaborare a sarcinilor care urmau să fie prezentate în ședințele ulterioare de terapie. Coterapeuții, remodelând atitudinea părinților, au oferit laude și încurajări în mod egal. În curând, „energia“ fetițelor a fost asigurată prin cooperare și înțelegere una cu cealaltă.

Tehnica „Sculptura“ este un instrument important pentru a demara munca în echipă a fraților/surorilor. Acasă vor fi realizate teme de tip follow-up (evaluare ulterioară), care vor fi prezentate de frați/surori în următoarele ședințe de terapie. Sarcinile pot include: (1) dezvoltați-vă propriul joc și învățați-l pe terapeut cum să-l joace; (2) născociți o „scenetă“ sau o dramatizare pe care să o prezentați în terapie.

Tehnica covorului fermecat

Dolores M. Conyers

INTRODUCERE

Tehnica „Covorului fermecat“ este recomandată în terapia prin joc cu copiii ca opțiune disponibilă în colecția de jucării din cabinet, ca instrument de tranziție pentru copiii cărora le este dificil la începutul orei de terapie și ca resursă disponibilă acasă, astfel încât să poată fi folosită de părinți pentru copiii care au probleme de atenție și control.

DESCRIERE

Alături de colecţia de jucării din camera de joacă se află un covor colorat, cu ciucuri. Mulţi copii nu-i acordă nicio atenţie, dar alţii îl folosesc pe deplin, drept covor fermecat. Covorul se află printre jucării şi poate fi folosit sau nu de către copii, după cum îşi doresc aceştia. Covorul fermecat îi poate duce însă în anumite locuri, le permite să scape din altele sau pur şi simplu asigură un loc pentru pace şi solitudine. Uneori nu este deloc un covor fermecat, ci un alt mijloc de transport, cum ar fi o maşină sau o cameră dintr-o casă, o insulă izolată şi îndepărtată, un castel fortăreaţă împrejmuit de un şanţ plin de crocodili. Covorul înghesuit printre jucării îi atrage în mod natural pe copiii aflaţi în perioada de vârstă a lui „hai să ne jucam de-a casa, să construim un fort sau să facem un cort din pături“.

În camera de joacă pot fi puse la dispoziţia copiilor mai multe covoare colorate diferit sau cu modele diferite. Ele pot fi rulate şi depozitate pe un suport de reviste sau într-un alt recipient de depozitare. Copilul poate folosi mai multe covoare pentru a simboliza locuri diferite, cum ar fi o casă, creşa-grădiniţă, şcoala sau spitalul. În cazul unei situaţii de divorţ, un covor poate reprezenta casa mamei, iar cel de-al doilea casa tatălui. Uneori, copiii vor construi o casă cu ajutorul covoarelor, fiecare covor fiind o cameră diferită. Copiii vor folosi adesea farfurii de jucărie şi alte jucării pentru a mobila aceste încăperi. Un copil a folosit un covor pentru a înfăţişa casa bunicului. Un covor albastru plasat alături simboliza apa care se afla în apropierea casei acestuia. (Un avertisment de siguranţă derivă din faptul că atunci când copilul aşază mai multe covoare, apare de obicei mişcarea de la unul la celălalt. Pericolul alunecării sau al împiedicării creşte. Prin urmare, asiguraţi-vă că aceste covoare sunt antiderapante.)

Tehnica „Covorului fermecat“ poate presupune folosirea unui alt covor aflat la îndemâna terapeutului, astfel încât acesta să-l întindă exact pe pragul uşii camerei de joacă. În acest caz devine un instrument care să ajute trecerea în camera de joacă şi în ora de terapie. În cazul celor mai mulţi copii hiperactivi sau anxioşi, o călătorie de 5–10 minute pe covor îl poate transporta pe copil în şedinţă cu terapeutul. O gustare simplă sau participarea la o activitate scurtă şi

amuzantă pe covor face parte, de obicei, din această „călătorie“.

APLICARE

Tehnica „Covorului fermecat“ poate fi învăţată în altă formă de către părinţi, pentru a fi folosită acasă. Se recomandă folosirea ei pentru copiii cu ADD sau ADHD. O dată până la trei ori pe zi maximum părintele întinde covorul special şi fermecat pentru un moment special. În cazul copiilor foarte mici, părintele poate participa alături de copil pe covor. Activitățile pot include să-i citim copilului sau să-l lăsăm să aleagă o carte și perne pe care să le îngrămădească pe covor, pentru a citi de unul singur. Acest tip de activitate se pretează cronometrării cu ajutorului unui ceas de bucătărie, de la 5 până la 15 minute, în funcție de vârsta copilului. Alte activităţi constau în rezolvarea unui puzzle sau crearea unor prăjituri glazurate, cu sau fără părintele aflat pe covor pentru a ajuta, în funcție de vârsta copilului. Astfel de activități nu sunt cronometrate în minute, ci vor continua până ce sarcina ia sfârșit (adică atunci când toate prăjiturile sunt glazurate). Pentru aceste momente de acasă în care se folosește tehnica „Covorului fermecat“ regulile sunt simple: covorul fermecat nu este folosit pentru niciun alt scop în casă; activitatea este constructivă și plăcută copilului; activitățile sunt puse în mișcare pentru a fi finalizate cu succes într-un interval de 5–15 minute; „călătoriile“ cu covorul nu pot fi mai multe de 3 pe zi și de 5–15 minute per călătorie; dacă părintele și copilul pornesc în călătorie, nu pot părăsi covorul până ce nu se termină timpul sau sarcina nu este finalizată; tehnica „călătoriei“ sau activitățile implicate nu sunt niciodată folosite ca pedepse în niciun fel, ci sunt întotdeauna experiențe pozitive.

Șarpele

Alan Lobaugh

INTRODUCERE

De la începutul istoriei umanității au existat imagini ale șarpelui care continuă să se întrețească în povești, mituri și cultură. În culturile din Orientul Apropiat, șarpele este învins pentru ca să poată începe creația. În mitul ugaritic al creației, Baal îl distruge pe Lotan, șarpele încolăcit. Isaia 27:1 menționează cum Yehova îl va pedepsi pe leviatan, șarpele care fuge, șarpele încolăcit: „şi va omorî balaurul cel din Nil“********. De asemenea șarpele capătă vocea ispitei în grădina Edenului (Geneza 3:1). Uneori, șarpele simbolizează dezordinea și haosul. În alte situații, șarpele este rău, căutând să distrugă ceea ce este bun. Din momente ce are puterea de a evoca astfel de concepte, este important ca un șarpe de jucărie să fie inclus în camera de joacă.

DESCRIERE

Atunci când copiii explorează camera de joacă, este fascinant de observat frecvența cu care aleg șarpele pentru a se juca. Mulți copii se concentrează pe șarpe câteva minute din timpul lor de joacă, îngropându-l adeseori în nisip, folosindu-l uneori pentru a ataca martorii „inocenți“. Care sunt gândurile și emoțiile care însoțesc acest joc cu șarpele?

Par a exista două metafore principale care emerg prin intermediul șarpelui. În primul rând, unii copii îl văd ca simbolizând o forță teribilă din viețile lor. Doresc să-l ascundă, să-l acopere, chiar să pună lucruri deasupra lui pentru a-l ține la distanță. „Uite, asta o să-i vină de hac!“ Totuși, uneori copiii scot șarpele de sub grămada grea, dezvăluindu-i puterea și forța care continuă să le amenințe viețile. Indiferent de cât de mare este grămada, indiferent de câte lucruri adaugă, șarpele găsește o cale de a ieși, făcând prăpăd printre personajele din jurul poveștii. În unele momente, atunci când șarpele este îngropat, nisipul de deasupra va fi netezit și va fi creat un decor pașnic. Acest lucru seamănă cu conceptul „elefantului din cameră“, în care toată lumea știe că se află acolo, dar nimeni nu va vorbi despre asta. „Nu-l trezi pe gigantul adormit“*********. În alte momente, copiii se prefac că nimeni altcineva nu știe că șarpele se află acolo. Apoi este cu adevărat o surpriză (cel puțin pentru personaje) când apare.

Cât de mulți soldați, rachete și bombe sunt necesare pentru a supune această fiară? Poate fi vreodată distrusă în întregime? Frecvent, în camera de joacă, copiii ucid în repetate rânduri șarpele, numai pentru a-l reînvia tocmai când respiră ușurați. Pentru acești copii, chestiunile legate de control și putere sunt vitale. Ei caută instrumente care le vor permite să depășească răul cu care se confruntă. Teama, furia și ura sunt adeseori înfășurate în jurul acestui joc. Inadecvarea și nesiguranța sunt expresii ale copiilor care se simt neputincioși în câștigarea bătăliei.

O a doua temă apare atunci când șarpele nu dorește să fie găsit. Uneori copiii încearcă să ascundă șarpele de ceva. Deși temele legate de frică și nesiguranță sunt exprimate la fel ca în descrierea anterioară a jocului, acești copii prezintă

șarpele ca fiind neajutorat. Ei ascund șarpele cu speranța că nimeni nu-l va căuta. Cu puțin noroc, șarpele va rămâne de negăsit, în siguranță în ascunzătoarea sa din nisip. Atunci când șarpele este descoperit, apar diverse tipuri de exprimare. Unele personaje vor încerca să-l rănească, în timp ce altele vor solidariza cu el și vor încerca să apere șarpele înfricoșat (la fel ca în Dragonul îndărătnic*********).

APLICARE

Ambele experienţe de joacă sunt exprimate de către copii. Există probabilitatea ca mulţi copii care au trăit traume şi/sau abuz să revină constant la aceste teme. Copiii care se confruntă cu un eveniment necunoscut sau inconştient îl pot proiecta asupra şarpelui. Alţi copii care se confruntă cu divorţul părinţilor, alcoolismul prezent în familie sau cu sentimentul de inferioritate au de câştigat, de asemenea, în urma acestui joc. În timp ce unii copii se concentrează asupra unei forţe incontrolabile întotdeauna gata de atac, alţii îşi concentrează atenţia asupra neajutorării victimei. Problematicile şi emoţiile din jurul acestor evenimente de joacă sunt similare în ambele cazuri.

Sarcina numărul unu a terapeutului este să le transmită copiilor că nu sunt singuri în înfruntarea cu trauma pusă în scenă în camera de joacă. A vedea şi a simţi aşa cum văd şi simt copiii îi ajută să depăşească unele situaţii dificile. Deşi încercarea poate părea insuportabilă, copiii au pe cineva care-i va însoţi la necaz. Ca terapeut sau părinte, putem reflecta gama de emoţii exprimate atunci când copiii se confruntă cu şarpele. Terapeutul se poate concentra asupra momentelor de înţelegere profundă, strategie isteaţă şi succes pentru a-i ajuta pe copii să înveţe metode de coping. Explorarea nuanţelor fiecărei opţiuni prezentate reprezintă o altă modalitate de a perlabora problema împreună cu copiii.

Atunci când copiii se eliberează de vechile tipare, atunci când creează noi modalităţi de a face faţă şarpelui, atunci s-a realizat progresul. Este posibil să fie necesară fiecare „fărâmiţă“ de bine pentru a depăşi acest „rău“, dar acesta este un semn de speranţă. Când pot supune sau chiar pot învinge şarpele, când prezintă mai puţine semne de frică, mai multă putere, un spirit mai puternic şi o încredere reaprinsă, atunci putem crede că jocul are un efect terapeutic asupra copiilor.

******** www.bibliaortodoxa.ro (N. red.)

******** Referinţă la cuvintele atribuite generalului japonez Isoroku Yamamoto cu privire la atacul forţelor japoneze asupra portului Pearl Harbor în 1941. Sensul este acela de a nu deranja pe cineva/ceva puternic, ameninţător, mai ales atunci când acea persoană/acel lucru îţi depășește semnificativ capacităţile sau resursele. (N.t.)

******** Dragonul îndărătnic (sau Dragon fără voie) este o poveste scrisă de Kenneth Grahame la sfârşitul secolului al XIX-lea şi transformată mai apoi în desen animat de către Studiourile Disney. Subiectul poveştii vorbeşte despre prietenia dintre un băieţel şi un dragon erudit şi iubitor de poezie. Atunci când oamenii din sat îl descoperă pe dragon, aceştia îl trimit pe Sfântul Gheorghe să se lupte cu el şi să-l ucidă. Băieţelul sare în ajutorul dragonului şi îl convinge pe Sf. Gheorghe să însceneze lupta, pentru a nu-i face vreun rău dragonului. În cele din urmă, dragonul va fi acceptat de către oamenii din sat. (N.t.)

Tehnica biberonului

Diane Murray

INTRODUCERE

Biberonul este o jucărie cu vechime în camera de joacă. Virginia Axline (1947) și Clark Moustakas (1953) au fost creditați ca fiind cei care au recomandat inițial biberonul pentru camera de terapie prin joc. Mai recent, Charles Schaefer (1981) a constatat că biberonul se află printre primele zece jucării care generează un număr mare de răspunsuri verbale al căror conținut este și semnificativ.

Biberonul este un obiect universal care poate fi adus cu ușurință în camera de joacă. El face cu adevărat parte din experiențele trecute ale fiecărui copil. Nu este o jucărie, dar poate fi utilizat în camera de joacă terapeutică pentru a aduce la suprafață nevoi și emoții profunde.

Capitolul de față discută observațiile mele privind utilitatea biberonului în ședințele de terapie prin joc, observații realizate de-a lungul a șaptesprezece ani. Am observat anumite aspecte comune în rândul copiilor care îl folosesc sau nu și modul în care răspund la el.

ARGUMENT

Am observat că biberonul este un instrument util în terapia prin joc. Este un obiect familiar care stârnește emoții și îi oferă copilului o modalitate de a-și comunica trăirile. Mai specific, biberonul oferă o modalitate de a comunica emoțiile și nevoile de îngrijire și alinare.

DESCRIERE

Am sesizat că este esenţial să folosim un biberon autentic, pe care-l putem găsi la farmacie sau la supermarket, mai degrabă decât un biberon de jucărie de la magazinul de jucării. Copiii par a reacţiona mai profund faţă de articolul autentic. Este ceva real din propria lor experienţă de viaţă, fie că îşi amintesc conştient de acest lucru sau nu.

Terapeutul joacă un rol nondirectiv în timpul jocului cu biberonul. Biberonul este pur şi simplu plasat alături de jucării, iar copilul va decide dacă acesta va face parte din procesul de terapie. Terapeutul urmează indicaţiile copilului. Ar trebui să existe la dispoziţie şi apă, astfel încât copilul să umple biberonul şi să sugă.

Copiii par a fi atraşi de biberon. Întâi îl privesc cu ochii mari, ca şi cum nu le-ar veni să creadă că văd un biberon adevărat stând printre jucării. Îl studiază, făcând asocieri. Biberonul stârneşte asocieri legate de propriile experienţe ale copilului cu acest obiect. Se pare că rezultatul acestui tumult de gânduri şi emoţii determină interacţiunea ulterioară a copilului cu el. Unii copii îl pun într-o parte şi revin la el mai târziu. Unii îl pun într-o parte, revin mai târziu pentru a-l atinge, îi dau jos tetina, îl pun de-o parte din nou şi nu fac nimic cu el. Alţii se implică foarte mult în interacţiunea cu biberonul.

APLICARE

Din propriile mele observaţii, copiii care au suferit de neglijare, abandon sau abuz parental sunt cei care se implică cel mai mult cu biberonul. Copiii care se află în tratament pentru tulburări de adaptare nu par a se implica în interacţiunea cu biberonul, chiar dacă evenimentele sunt grave, precum divorţul, pierderea în urma unui deces sau alt eveniment traumatic. Aceştia sunt copii care, deşi stresaţi şi manifestând probleme, par a fi primit o îngrijire relativ sănătoasă înaintea traumei. Sub multe aspecte, ei par mai puţin neajutoraţi.

Copiilor care se implică în interacţiunea cu biberonul le place să-l umple cu apă şi apoi se bucură să sugă prin tetină. Pe feţele lor există o expresie de plăcere. Observaţia mea este că această activitate atinge unul dintre două scopuri, în funcţie de copil. Un obiectiv atins este acela de a-l alina şi linişti pe copil prin regresia la un stadiu infantil. Aceşti copii se întind pe jos, sug din biberon şi zâmbesc. Zâmbetul este unul de plăcere şi pare a fi şi unul de complicitate, ca şi cum ar gândi: „Ştiu că sunt prea mare pentru aşa ceva, dar e amuzant şi mă bucur că mă laşi să fac asta“. Atunci când s-au liniştit suficient, ei revin la o altă activitate, întorcându-se periodic la biberon, în special atunci când se simt stresaţi de emoţiile aduse la suprafaţă de o altă activitate sau conversaţie pe care o avem.

Un alt obiectiv al activităţii este de a oferi o modalitate de interacţiune cu terapeutul. De exemplu, o fetiţă în vârstă de 5 ani, lipsită de încredere, distantă şi cu istoric de abuz a interacţionat cu mine punându-mă să-i ţin biberonul în timp ce ea sugea din el, să-l ridic atunci când îi cădea etc. Era o modalitate de a fi în control, dar de a primi totodată îngrijire, o experienţă emoţională cu potenţial corectiv. Un băiat tulburat îmi răspundea la început foarte rar atunci când îi vorbeam, dar sugea apă din biberon. Era singurul mod prin care, timp de o vreme, obţinea vreo stare plăcută în urma şedinţelor. Biberonul părea a funcţiona ca punte între noi.

Bibliografie

Axline, V.M. (1974). Play Therapy. New York: Houghton-Mifflin.

Moustakas, C.E. (1953). Children in Play Therapy. New York: McGraw-Hill.

Schaefer, C. (1981). The Therapeutic Use of Child’s Play. New York: Jason Aronson.

Tehnica tricoului

Nancy H. Cochran

INTRODUCERE

Participarea și sprijinul constant din partea unui îngrijitor primar reprezintă o componentă importantă și necesară în procesul terapeutic eficient cu copiii abuzaţi sexual. Terapeutul trebuie să identifice modalităţi prin care să sprijine persoana de îngrijire (care, de multe ori, este părintele nevinovat) să facă față distresului personal, dar și să ofere pe cât e posibil de mult sprijin, ajutându-și copilul să treacă prin dificultățile legate de abuzul sexual. Tehnica realizării unui tricou sau a unei cămăși de noapte speciale poate fi folosită pentru a întări relația dintre persoana primară de îngrijire și copil, ajutându-i în același timp pe amândoi să-și dezvolte abilități de comunicare și strategii de coping pentru a face față aspectelor stresante.

ARGUMENT

Unele reacţii obişnuite legate de stres ale copiilor abuzaţi sexual includ: frică şi anxietate generalizate, probleme de somn (insomnie, coşmaruri, enurezis), senzaţia corpului ca fiind „defect“ sau „diferit“, impulsuri autoagresive şi acuze somatice. Tehnica de creare unui tricou sau a unei cămăşi de noapte speciale împreună cu persoana de îngrijire asigură o activitate creativă, lipsită de ameninţare; copilul este încurajat să identifice problematici stresante specifice şi să discute deschis cu îngrijitorul său despre frici, îngrijorări şi preocupări care anterior se poate să fi părut prea copleşitoare sau înspăimântătoare. Speranţa este că prin dezvoltarea comunicării şi a relaţiei dintre îngrijitor şi copil terapia va converge cu schimbarea sistemică, iar copilul va reuşi mai bine să discute cu îngrijitorii săi despre grijile şi preocupările legate de imaginea corporală şi sexualitatea în dezvoltare. Pentru copiii cu probleme de somn, tehnica este folosită pentru a aborda asocierile negative cu momentul de culcare şi somnul şi pentru a-i ajuta pe îngrijitor şi copil să dezvolte un ritual al momentului de culcare, ritual care să includă asocieri pozitive ale somnului şi activităţi liniştitoare pentru copil. Terapeutul asistă ascultând şi ajutându-i pe copil şi pe persoana de îngrijire să comunice. Procedând astfel, terapeutul îşi afirmă încrederea şi respectul autentic pentru abilităţile copilului şi ale persoanei de îngrijire deopotrivă de a comunica unul cu celălalt şi de a procesa aspectele stresante.

DESCRIERE

Singurele materiale necesare sunt tricourile de bumbac şi o gamă largă de vopsea textilă. Înainte de a crea un tricou sau cămașă de noapte speciale, problematicile stresante specifice ale copilului sunt discutate atât cu acesta, cât și cu persoanele de îngrijire. Îngrijitorii pot fi încurajați să citească și să discute cu copilul cărți adecvate vârstei (sau fragmente de cărți) care sunt scrise specific pentru a aborda îngrijorările sau preocupările copilului abuzat sexual. Pentru copiii mai mari şi îngrijitorii lor pot fi folosite cărți despre modificările fizice şi emoțiile din timpul adolescenței timpurii. Cărți precum It's My Body (Este corpul meu) de Lory Freeman, My Body is Private (Corpul meu este ceva intim) de Linda Girard şi fragmente din It Happens to Boys, Too (Li se întâmplă şi băieţilor) de Jane Satullo, Roberta Russell şi Pat Bradway au fost folosite de autorul de față pentru a facilita discuția cu copilul şi îngrijitorii săi. Cărțile Lyndei Madaras — „What's Happening to my Body?" Book for Boys (Ce se întâmplă cu corpul meu? — Carte pentru băieţi) şi Growing up Guide for Girls (Ghid de creştere pentru fete) — sunt, de asemenea, utile în abordarea preocupărilor privind dezvoltarea sexuală cu copiii mai mari și îngrijitorii lor. Moonbeam: Meditations for Children (Rază de lună: exerciţii de meditaţie pentru copii) de Maureen Garth este o carte utilă pentru copiii care au probleme de somn. Cartea oferă vizualizări și afirmații simple pentru a-l ajuta pe copil să se relaxeze și să-și liniștească temerile înainte de momentul culcării.

În timpul ședințelor cu îngrijitorii, terapeutul ar putea dori să-l ajute pe copil să-și verbalizeze emoțiile privind problematicile stresante, folosind afirmații deschise precum: „Corpul meu este..."; „Atunci când sunt înspăimântat, eu..."; „Oamenii în care am încredere sunt..."; „Când vine ora de culcare, eu..."; „Când sunt furios, eu..."; „Mă simt cel mai liniștit atunci când..."; și așa mai departe. Comportamentele internalizate (tulburările de somn, impulsurile autoagresive) și comportamentele externalizate (comportament de tip punere în act agresivă, comportament de tip punere în act sexuală) pot fi și ele abordate și poate fi conceput un plan pentru cum să ajute îngrijitorii și cum copilul le poate transmite celorlalți ce simte sau ce are nevoie pentru a se simți mai bine sau în siguranță. Terapeutul poate sugera atunci: „O modalitate bună de a-ți aminti cât de special este corpul tău și cum să-i lași pe adulții de încredere să știe cum te

simți este să-ți faci un tricou special, cu imagini și cuvinte care pot fi un fel de mementouri“. Terapeutul, îngrijitorii și copilul lucrează împreună pentru a picta un tricou pe care copilul să-l poată purta în timpul zilei sau o pijama, în funcție de nevoile și dorințele copilului. Persoanele de îngrijire pot alege să deseneze un desen special sau să scrie un mesaj special copilului, dar în cea mai mare parte copilul este încurajat să conceapă el tricoul și să aleagă desenele sau mesajele speciale pe care și le dorește pe tricou. Terapeutul ar putea să includă un mesaj special, o ilustrare sau un memento scris al unei tehnici de relaxare sau ale unor metode cognitiv comportamentale care au funcționat cel mai bine pentru copil. Adesea copilul va alege să facă atât un tricou pe care să-l poarte la școală, cât și o pijama. Unor copii le place să creeze tricouri și pentru îngrijitorii și frații/surorile lor.

APLICARE

Tehnica poate fi folosită într-o varietate de situaţii în care terapeutul îşi doreşte să-l ajute pe copil să-şi exprime mai bine temerile şi preocupările legate de imaginea fizică şi/sau dificultăţile de a se simţi în siguranţă şi relaxat la ora de somn. De asemenea este foarte util să-i încurajăm pe copii să se mândrească şi să dezvolte o atitudine sănătoasă faţă de corpurile lor. Am observat că tehnica este cel mai bine aplicabilă în activitatea cu copiii abuzaţi sexual şi îngrijitorii lor. Tehnica oferă o activitate creativă, nonamenințătoare, în care persoana de îngrijire şi copilul se simt susţinuţi şi în siguranţă aducând la suprafaţă şi discutând aspecte stresante legate de abuzul sexual. Tehnica asigură clipe semnificative, în care persoana de îngrijire poate exprima prin gânduri şi acţiuni că copilul este iubit şi crezut, iar abuzul asupra sa a fost în întregime vina celui care a comis fapta. Pentru copilul abuzat sexual care are probleme de somn, tehnica permite conceperea unui plan şi scrierea acestuia prin simboluri şi cuvinte pe o pijama specială.

Iniţial, am implementat această activitate cu o fată în vârstă de 10 ani care lucra asupra mai multor aspecte legate de neglijarea parentală şi abuzul sexual din partea tatălui vitreg, care avuseseră loc de la vârsta de 4 ani până la 9 ani. Mama a declarat că fata nu dormea în pijama, ci insista să fie complet îmbrăcată. Simptomele clinice includeau fobia de atingeri, insomnie, eşec şcolar. Mama a povestit că fata fusese o elevă de nota zece pe linie şi că, înaintea dezvăluirii abuzului sexual, nu avusese probleme de somn. Mamei îi era greu să discute deschis cu fiica despre abuzul sexual şi tot ce îşi dorea era ca fiica ei să „revină la normal“.

Primele şedinţe de terapie centrată pe client au dezvăluit o fată inteligentă şi creativă, care a ales să deseneze, să picteze şi să scrie poezii în timpul şedinţelor. Multe dintre poemele ei exprimau îngrijorare şi tristeţe faţă de tatăl vitreg, care era acum în închisoare, şi furie faţă de mama pentru că „îl iubeşte mai mult pe frăţiorul meu“ şi pentru că „plânge tot timpul“. De multe ori ea manifesta şi o ură extremă faţă de frăţiorul ei şi recunoştea că îşi dorea să îi facă rău. În timpul şedinţelor cu terapeutul, fata vorbea adesea în limbajul bebeluşilor, iar în timpul

acestor ședințe a început să exprime nevoia de a fi îngrijită și iubită de către mamă (își dorea să fi fost bebeluș).

Tehnica tricoului a fost sugerată după ce fata i-a cerut mamei să vină în ședințe o parte din timp. Mama și fiica citiseră ca temă pentru acasă cartea My Body is Private și lucraseră împreună pe caietul de exerciții. Concepuseră un program de activități speciale pentru momentul culcării (citit, masaj pe spate una alteia), care a început să le ajute să stabilească o relație mai bună și să o ajute pe fată să meargă la somn. În timpul ședinței, fata a creat tricouri-pereche pentru mama ei, frățiorul ei și pentru ea însăși, tricouri care aveau imagini și cuvinte despre diversele „lucruri preferate“ pe care le făceau împreună cu plăcere, ca familie. Apoi ea și cu mama au lucrat împreună la o cămașă de noapte pe care fata să o poarte în pat. Aceasta enumera modalități prin care fata putea să încerce să se relaxeze și să se simtă în siguranță (rugăciune, aprinderea unei lumini de veghe, un masaj din partea mamei, să-i cer mamei să cânte niște cântece împreună cu mine), precum și mesaje speciale și imagini din partea mamei sale (Ești fata mea frumoasă și specială, voi avea totdeauna grijă de tine, îmi pare rău că ai fost rănită... nu a fost vina ta). În plus, fata a inclus și câteva afirmații de tipul „Intim... stai la distanță!“ și „A nu se atinge fără permisiunea proprietarului!“ pentru a-și exprima nevoia de intimitate și dreptul ei de a spune când își dorește și când nu-și dorește să fie atinsă.

Tehnica a asigurat o activitate creativă și lipsită de amenințare pentru mamă și copil și a durat trei ședințe. Pe parcursul acestor ședințe, mama și fiica au putut să-și spună una alteia anumite lucruri importante și pline de sens. În plus, au aflat că le place amândurora să facă lucruri creative împreună și au planificat și alte activități de tipul artă și meșteșug pentru a le face împreună acasă. La scurt timp după ședințe, mama a împărtășit că și ea fusese abuzată sexual în copilărie și s-a implicat într-un grup de adulți supraviețuitori ai abuzului sexual.

Bibliografie

Freeman, L. (1983). It’s My Body. Seattle: Parenting Press.

Garth, M. (1992). Moonbeam: Meditations for Children. New York: HarperCollins.

Girard, L.W. (1984). My Body is Private. Martin Grove, IL: A. Whitman.

Madaras, L. (1988). The What’s Happening to My Body? Book for Boys: A Growing Up Guide for Parents and Sons. New York: Newmarket Press.

Madaras, L. (1988). The What’s Happening to My Body? Book for Girls: A Growing Up Guide for Parents and Daughters. New York: Newmarket Press.

Satullo, J., Russell, R., Bradway, P. (1987). It Happens to Boys too. Pittsfield, MA: Rape Crisis Center of the Berkshires Press.

Tehnica albumului de fotografii

Sueanne Brown

INTRODUCERE

Mulţi copii văzuţi în context terapeutic nu reușesc să-și exprime adecvat gândurile și emoţiile. Acest lucru este cu atât mai adevărat atunci când copiii sunt confruntaţi cu problematica doliului. Capacitatea lor de a distinge și a-și descifra emoţiile și apoi de a verbaliza suficient aceste gânduri este o sarcină dificilă.

ARGUMENT

Tehnica albumului de fotografii este o activitate lipsită de amenințare, care îi permite copilului să-și scoată la iveală în siguranță anumite gânduri și emoții, prin intermediul fotografiilor. Utilizarea imaginilor îi permite copilului să deplaseze centrul atenției de pe el însuși și va stârni comentarii precum „Îmi amintesc că...“, „La acea casă...“, „Nu-mi place...“, „Mama...“ etc. În general apar la suprafață o multitudine de emoții.

DESCRIERE

Persoanei primare de îngrijire i se cere să adune mai multe tipuri de fotografii, care să acopere întreaga viață a copilului. Instruiți-l pe îngrijitor să includă o varietate largă de fotografii, inclusiv, dar fără a se limita la asta, ale diverselor case în care a trăit copilul, fotografii din vacanță, fotografii ale animalelor de companie, ale prietenilor, instantanee din vacanță, de la spectacole școlare, vehicule deținute etc. Obiectivul este de a aduna mai multe fotografii variate care să acopere numeroasele direcții din viața copilului.

Copilul ar trebui inclus în procesul de luare a deciziei atunci când se selectează albumul de fotografii. Îi pot fi oferite următoarele decizii: terapeutul poate selecta un album, copilul poate cumpăra unul nou împreună cu persoana de îngrijire sau copilul poate alege unul mai vechi dintre albumele de fotografii de acasă.

În timpul următoarei ședințe poate fi început proiectul de terapie prin joc. Materialele necesare includ: un album de fotografii, fotografii, foarfece, carioci și etichete autocolante (aproximativ 0,85 cm x 13 cm). Fotografiile ar trebui împrăștiate pe podea, astfel încât să poată fi văzute cu ușurință și introduse în ordine cronologică. Pe parcursul acestui proces, o multitudine de gânduri și emoții pot fi eliberate: discuții despre familie, procesarea amintirilor, trăiri în legătură cu viața celor decedați, procesul vieții, trăirile față de pierderi și trăirile asociate cu doliul, cum ar fi furia, tristețea și confuzia.

Odată ce imaginile sunt ordonate cronologic, ele pot fi plasate în albumul de fotografii. Copilul poate atunci să lipească o etichetă sub fiecare fotografie în parte, pentru a o descrie. Terapeutul devine astfel „secretarul“ și notează pe etichetă descrierea pe care i-o dictează copilul.

APLICARE

Tehnica funcţionează bine în cazul doliului, dar poate fi extinsă pentru a face față altor pierderi inerente în viaţa unui copil. De exemplu, în situațiile de divorţ, copilul poate simţi pierderea unuia dintre părinţii săi. Fotografiile care au de-a face cu trecutul pot aduce la suprafață aceste trăiri. În plus, pierderea resimțită atunci când familia se mută, pierderea prieteniei sau pierderea unei școli vechi sunt cazuri în care această tehnică ar putea fi aplicată.

Turnul furios

Sheri Saxe

INTRODUCERE

Această tehnică expresivă de terapie prin joc a fost supranumită „Turnul furios“ de către clientul meu în vârstă de 7 ani, Michael. Tehnica a apărut din dorința mea de a-i oferi acestui client ocazia de a-și exprima trăirile de furie pe care suspectam că le neagă.

Citisem recent despre o tehnică în care exprimarea furiei a fost facilitată atunci când clientul a aruncat cu mingea într-un perete sau în mai multe cutii de carton. Inspirată de această tehnică, am adus o găleată uriașă de plastic (destinată floricelelor de porumb), conţinând alte șase găletușe mai mici și o minge din material moale. I-am spus lui Michael că putea să construiască un turn din găleți, pe care să-l dărâme apoi cu mingea de fotbal. I-am explicat că putea să arunce cu mingea oricât de tare și, în timp ce face asta, să spună lucruri care-l înfurie. Am precizat că recipientele vor face un zgomot mai mare dărâmându-se, cu cât mai tare va arunca el mingea.

ARGUMENT

Exprimarea adecvată a furiei este dificilă pentru mulți copii, în special pentru copiii care au trecut prin abuz, traumă sau pierdere (Oaklander, 2015). Din punct de vedere clinic, i-am observat pe acești copii cum merg înspre două extreme: fie furia inundă incontrolabil toate domeniile vieții lor, fie este îngropată sau ascunsă de depresie, retragere și/sau stimă de sine scăzută.

Conform lui Oaklander (2015), „Pare a fi necesar să-i permitem copilului să devină conștient de furie, să cunoască furia. Acesta este primul pas în a-i ajuta pe copii să se simtă puternici și întregi, în loc să fugă înfricoșați și să-și evite sentimentele de furie sau să și le descarce în moduri indirecte care le-ar putea dăuna sau i-ar putea îndepărta pe ceilalți“ (p. 274).

Exprimarea fizică a furiei sau a trăirilor de agresivitate în spațiul sigur al terapiei prin joc îi poate ajuta pe copii „să-și cunoască“ furia, să o elibereze și să evolueze înspre exprimarea adecvată a furiei în viețile lor (Landreth, 1991; Namke, 1995).

DESCRIERE

Această tehnică a terapiei prin joc constă în plasarea unei mici păpuşi textile pe vârful unui „turn“ făcut din recipiente de plastic şi zdrobirea „turnului“ cu o minge moale. Păpuşa poate simboliza orice, de la un microb la un profesor, un eveniment sau clientul însuşi. Clientul ar trebui să spună ce simbolizează păpuşa şi să verbalizeze furia în timp ce aruncă mingea. De exemplu, ar putea spune: „Îmi urăsc profesorul!“ sau „Sunt atât de furios pe mine pentru că...“ sau „Nu o să-mi mai placă niciodată...“. Terapeutul reflectă conţinutul şi emoţiile copilului, spunând, de exemplu: „Eşti cu adevărat furios pe profesorul tău“.

Reuşita de a construi turnul el însuşi şi de a-l face să stea în picioare pe cât de ferm sau instabil îşi doreşte pare a-i oferi copilului sentimentul satisfăcător al controlului. Elementul suplimentar al păpuşii plasate în vârful turnului îi asigură acestuia şi mai mult control şi flexibilitate.

Un alt element al acestei tehnici constă în modul în care găleţile de plastic se adăpostesc una pe cealaltă şi sunt apoi sigilate cu un capac. Copilul poate aşeza păpuşa, mingea şi găleţile în interiorul acestui spaţiu compact, apoi poate pune capacul. Este ceva ce pare a-i oferi copilului senzaţia că emoţiile lui sunt adăpostite în siguranţă în grija terapeutului.

APLICARE

Tehnica este utilă cu orice copii cărora le este dificilă exprimarea furiei. Sunt incluși aici copiii care reprimă emoțiile de furie, precum și cei care sunt mult prea agresivi. Copiii care au trecut prin abuz, traumă, neglijare, abandon sau orice alt tip de pierderi vor avea de-a face, probabil, cu furie nerezolvată (Terr, 1990).

Prezentarea și încadrarea tehnicii variază în funcție de nevoile fiecărui copil în parte. De exemplu, un copil timid, refulat, ar putea avea nevoie de reasigurări că îi este permis să dărâme turnul și să țipe. E posibil ca terapeutul să fie nevoit să modeleze exprimarea furiei, iar primele tentative ale copilului să rămână în continuare blânde și ezitante.

Pe de altă parte, copilul agresiv va avea nevoie să înțeleagă că scopul tehnicii este „să scape“ de furia sa în siguranță, pentru a-l ajuta să reușească să dețină controlul asupra propriei persoane „în lumea largă“. Trebuie realizată o deosebire clară între dărâmarea turnului furiei cu scop terapeutic și distrugerea și lovirea oamenilor și a obiectelor în afara camerei de joacă. De asemenea copilul poate fi învățat că acasă poate lovi cu pumnul într-o pernă din dormitor sau poate arunca tare cu mingea de perete (unde nimic nu poate fi distrus).

Am folosit această tehnică cu Michael, în vârstă de 7 ani, al cărui frate în vârstă de 2 ani murise de leucemie cu câteva luni înainte. Părinții săi deschiseseră recent un proces împotriva medicilor bebelușului, acuzându-i de tratament inadecvat. De aceea ne-am putea aștepta ca trăirile de furie tipice în urma unui deces să fie exacerbate. Totuși, Michael a negat constant, atât verbal, cât și în jocurile și desenele sale (pe parcursul a șase ședințe de terapie), existența trăirilor de furie.

După mai bine de o lună liniștită de terapie prin joc, i-am prezentat turnul găleților ca fiind ceva ce putea fi dărâmat. Michael, care fusese tăcut și oarecum retras, a început ezitant și stângaci. Totuși, cu încurajările mele, a început în curând a ținti cu putere cu mingea în găleți. După una sau două tentative tăcute, a spus: „Mă înfurie microbii ăștia care mi-au omorât fratele!“, apoi a aruncat

mingea. A continuat să facă acest lucru timp de trei ședințe, cu variațiuni ușoare, devenind tot mai gălăgios și aruncând lucrurile tot mai violent. Jocul a devenit primul lucru pe care dorea să-l facă atunci când intra în camera de terapie.

În cele din urmă, a luat o păpușă moale de aproximativ 10 centimetri și a așezat-o în vârful Turnului Furios, spunând: „Asta-i doctorul care i-a dat fratelui meu medicamentul greșit!“ Atunci când a aruncat mingea înspre turn, „doctorul“ a zburat prin cameră, spre mulțumirea lui, iar Michael a continuat să-l calce în picioare și să-i răsucească membrele.

Pe măsură ce a trecut timpul, Michael s-a transformat într-un băiețel mai relaxat. Acasă și la școală manifesta o gamă mai variată de emoții. Era ca și cum, în sfârșit, o apăsare în piept dureroasă, în interiorul său, s-ar fi destins.

Obiectivul acestei tehnici, la fel ca în cazul altor tehnici expresive de terapie, este de a le permite copiilor să experimenteze și denumească furia, astfel încât să-și dea seama de momentul în care aceasta crește și să o poată exprima adecvat.

Bibliografie

Landreth, G.L. (1991). Play Therapy. Muncie, IN: Accelerated Development.

Namka, L (1995). Angry child but can’t talk about it? Association for Play Therapy Newsletter, September, p. 14.

Oaklander, V. (2015). Ferestre către copiii noştri: Gestalt terapie pentru copii şi adolescenţi. Bucureşti, Editura Herald.

Terr, L. (1990). Too Scared to Cry. New York: Basic Books.

Baloanele furiei

Tammy Horn

INTRODUCERE

Pe parcursul anului trecut, am lucrat cu copii cu tulburări emoționale severe, de vârsta grădiniței până la finalul școlii primare. Cea mai mare preocupare pe care am avut-o în legătură cu acești copii a fost toată furia pe care o aveau în interiorul lor și cum să-i ajutăm să o proceseze într-o manieră adecvată. Pe parcursul anului, în format de grup și individual, m-am străduit să-i ajut pe acești copii să înțeleagă ce este furia și ce se poate întâmpla dacă nu este eliberată corespunzător din corp. O parte a problemei era că nu poți vedea furia. Copiii puteau să vorbească despre ce îi înfuria, însă tot nu păreau să o înțeleagă. Ei identificau furia ca fiind acțiunile agresive folosite în eliberarea furiei. După ce am încercat mai multe tehnici pentru a-i ajuta pe copii să înțeleagă această emoție, m-am gândit la cum aș putea să le arăt furia vizual și am inventat „Baloanele furiei“.

Atunci când copiii percep furia ca fiind actele de agresivitate, este dificil să-i ajutăm să înțeleagă că este OK să ne simțim furioși, dar că nu este OK să-i lovim sau să-i rănim pe oameni sau obiectele. Folosind baloanele, am putut identifica balonul ca fiind corpul, iar aerul din interiorul balonului ca fiind furia. Acest lucru i-a ajutat pe copii să aibă o reprezentare vizuală a furiei.

ARGUMENT

În vremurile noastre, copiii de toate vârstele și din toate clasele socioeconomice sunt furioși. Copiii de azi trebuie să fie martori și să facă față violenței, morții, divorțului, lipsei de implicare parentală din cauza nevoii ca tot mai mulți părinți să lucreze în afara casei și unei lipse generale de protecție și siguranță în mediul lor. Deși emoția furiei este normală și acceptabilă, copiilor le este greu să o înțeleagă și să o exprime adecvat. Am simțit că o parte a muncii mele ca terapeut este să-i ajut pe clienți să intre în contact cu emoțiile lor, să le exprime și să le facă față. „Baloanele furiei“ nu numai că oferă o cale prin care copiii să-și înțeleagă furia, dar, prin intermediul acestui exercițiu, copiilor li se acordă o modalitate prin care să-și descarce furia într-o manieră adecvată. Călcarea și spargerea baloanelor le permite copiilor să vadă, să audă și să-și simtă furia, ceea ce le dă posibilitatea să intre în contact cu ea și să o exprime.

DESCRIERE

Aceasta este o tehnică directivă, axată pe furie și menită să-i ajute pe copii să înțeleagă modul în care furia se poate acumula în interiorul lor, cum poate exploda și cum îi poate răni pe ei sau pe altcineva, precum și modul în care o pot descărca treptat și sigur. Tehnica se bazează pe teoria modificării cognitiv-comportamentale. Tehnica poate fi folosită fie individual, fie în format de grup.

Materiale necesare: Baloane!

1. Fiecare copil trebuie să umfle un balon, apoi trebuie să-l lege sau ajutați-l să-l lege.

a. Explicați-i copilului că balonul simbolizează corpul, iar aerul din interiorul balonului reprezintă furia.

b. Întrebați-i pe copii (după ce baloanele sunt legate): „Poate să iasă sau să intre aerul în balon?“ Întrebați-i pe copii ce cred că s-ar întâmpla dacă această furie (aerul) ar fi blocată în interiorul lor. Întrebați-i cum ar fi dacă balonul ar fi creierul lor, iar furia (aerul) ar fi în interiorul capului lor, ar mai exista oare loc să gândească limpede?

2. Cereți-le copiilor să tropăie pe balon până ce acesta explodează, iar tot aerul iese.

a. Întrebați-i pe copii dacă aceasta pare o modalitate sigură de a-și descărca furia. De ce da/de ce nu? Unii copii se pot teme de baloanele care pocnesc. Discutați despre această teamă.

b. Explicați-le copiilor că, dacă balonul ar fi o persoană, explozia balonului ar fi un act agresiv, cum ar fi lovirea unei persoane sau a unui obiect. Întrebați-i dacă

aceasta este o modalitate sigură de descărcare a furiei.

3. În continuare, cereți-le copiilor să umfle un alt balon. De această dată, nu-l legați, ci puneți-i să-l țină de capăt, astfel încât aerul să rămână înăuntru. Explicați-le că balonul simbolizează corpul, iar aerul din interior furia.

4. Puneți-i să elibereze încet un pic de aer din balon, apoi să-l închidă din nou.

a. Întrebați-i: „Balonul este mai mic? A explodat? Pare asta o modalitate sigură prin care să lăsăm furia? A rămas balonul întreg în timp ce furia a ieșit afară?“ Subliniați faptul că balonul a fost în siguranță, la fel și oamenii din preajma balonului, în timp ce furia a fost descărcată.

5. Puneți-i pe copii să repete acest lucru de câteva ori până ce aerul din balon este eliberat.

Explicați din nou că aerul din balon reprezintă furia. Vorbind despre ceea ce ne înfurie și găsind modalități de a descărca furia adecvat, ea iese treptat și în siguranță. Reamintiți-le că, dacă lăsăm furia să se adune în interiorul nostru, ea poate crește și exploda asemenea baloanelor și putem sfârși rănindu-ne pe noi înșine sau pe alții. Treceți apoi în revistă diverse modalități prin care copiii pot să-și descarce furia în mod adecvat și sigur.

Variațiune: Atunci când ați terminat, desenați un curcubeu sau cereți-i copilului să deseneze unul, iar în fiecare parte a curcubeului puneți o literă și cereți-i copilului să se gândească la o manieră sigură prin care să-și descarce furia, care să înceapă cu acea literă.

6. Cereți-le copiilor să repete exercițiul dacă este necesar până ce arată că au dobândit o oarecare înțelegere.

APLICARE

Acest exercițiu s-a folosit cu copii agresivi, copii cu ADHD (din cauza problemelor lor cu impulsivitatea și agresivitatea) și cu copii cărora le este dificil să-și controleze izbucnirile de furie. Poate fi folosită și cu copiii retrași, cărora le este greu să-și exprime furia și o internalizează. Observație: atunci când copiii retrași nu vor să participe în grup, le puteți propune să privească mai întâi și apoi să participe la repetarea exercițiului.

Am folosit acest exercițiu cu un grup de la grădiniță, în timpul unor serii de ședințe despre controlul furiei. Per total, grupul era foarte agresiv, iar exercițiul a fost o încercare de a-i ajuta pe doi dintre copiii care erau cei mai agresivi, dar și cei mai rezistenței în a vorbi despre furie sau a participa la vreun exercițiu de control al furiei. Toată lumea din grup a ales să participe, iar lor le-a plăcut să spargă baloane. Au fost de acord că nu era ceva sigur atunci când bucăți din baloane au început să zboare peste tot și au reușit să emită mai multe idei despre diverse moduri în care și-ar putea descărca furia, fără a se răni unii pe alții sau a strica obiectele din cameră.

Tehnica cutiei cu Îngrijorări

Debbie S. Jones

INTRODUCERE

Copiii au multe îngrijorări pe care le țin în interiorul lor. Aceste îngrijorări pot fi sursa multor comportamente negative, inclusiv crize de furie, temeri, anxietate de separare și conflicte cu copiii de aceeași vârstă. Activitatea de față îi invită pe copii să identifice și să discute temerile cu un adult și/sau alți copii.

ARGUMENT

Conform lui Strayhorn (1988), un copil poate învăța abilitățile psihologice necesare pentru a deveni un individ competent. Prin tehnicile sale, Strayhorn identifică deficitele de abilități și apoi furnizează grupuri de învățare bazate pe abilitățile psihologice vizate. Grupul de învățare se concentrează asupra următoarelor abilități psihologice vizate:

1. Crearea de relații apropiate și pline de încredere

2. Procesare cognitivă prin cuvinte, simboluri și imagini

3. Gestionarea frustrării și a evenimentelor nefavorabile

4. Un sentiment adaptativ al direcției și scopului

Ca obiective, pacientul trebuie să facă dovada următoarelor abilități:

1. Să utilizeze abilități verbale

2. Să recunoască și să-și verbalizeze propriile emoții

3. Să dea dovadă de empatie față de ceilalți

4. Să se autodezvăluie și să se lase cunoscut de ceilalți

5. Să tolereze o gamă largă de comportamente ale altora

6. Să-și tolereze propriile emoții

7. Să se bucure de atenția pozitivă din partea celorlalți

8. Să fie de acord, să asculte și să se supună față de o autoritate rezonabilă

9. Să se concentreze pe sarcini și să se ocupe de ele

10. Să aibă drept obiectiv ameliorarea situaţiilor

11. Să iniţieze contacte sociale şi să se implice în conversaţii sociale.

DESCRIERE

Materiale necesare:

Cutii de lapte praf pentru copii folosite sau orice altă cutie care poate fi închisă, spălată şi uscată cu atenţie pentru a preveni rugina.

Hârtie glasată şi hârtie de scris

Carioci

Lipici

Foarfece

Indicaţii:

1. Tăiaţi hârtia glasată în fâşii suficient de lungi şi late pentru a acoperi cutia. (Pont: atunci când lucraţi cu un grup, e posibil să fie util să pregătiţi acest lucru dinainte.)

2. Invitaţi-i pe copii să deseneze „lucruri înfricoşătoare“ pe o parte a fâşiei de hârtie glasată şi să le coloreze cu cariocile. Dacă preferă, copiii pot scrie cuvinte în loc de desen.

3. Atunci când fiecare copil a terminat de desenat sau de scris, puneţi-l să lipească fâşia de cutia metalică.

4. Puneţi capacul cutiei şi creaţi o fantă deasupra, folosind foarfecele. Fanta ar trebui să fie suficient de largă pentru a putea pune în interiorul cutiei bucăţi mici de hârtie împăturită.

5. Tăiaţi fâşii mici de hârtie de scris. Fiecare fâşie trebuie să fie suficient de mare pentru a scrie câteva cuvinte pe ea.

6. Pe fâşiile de hârtie, invitaţi-l pe fiecare copil în parte să-şi noteze îngrijorările, câte o îngrijorare pe hârtie.

7. Fiecare copil ar trebui să împăturească fiecare îngrijorare şi să o pună în cutia pe care a făcut-o.

8. Împărtăşiţi pe rând câte o îngrijorare. Încurajaţi împărtăşirea sprijinului şi a feedbackului.

APLICARE

Tehnica poate fi folosită în grupuri mici, de 6–8 copii, sau individual. Poate fi utilizată pentru o diversitate de probleme, inclusiv anxietate de separare, tulburări explozive, depresie şi fobii. Uneori copiii şi adulţii care îi iubesc pe aceştia nu-şi dau seama de numărul îngrijorărilor pe care copiii le poartă după ei. Acest exerciţiu concret poate aduce la lumină asemenea preocupări ascunse, astfel încât să fie examinate şi discutate. De asemenea exerciţiul îl sprijină pe copil să-şi dea seama asupra căror îngrijorări are control şi care sunt îngrijorările aflate în afara controlului său. Odată ce îngrijorările sunt categorisite în această manieră, adultul îl poate învăţa pe copil abilităţi de rezolvare de probleme pentru acele îngrijorări pe care copilul le poate controla.

Bibliografie

Strayhorn, J.M. (1988). The Competent Child: An Approach to Psychotherapy and Preventive Mental Health. New York: Guilford.

Orașul de carton

Berrell Mallery și Randall Martin

INTRODUCERE

Capitolul de faţă va descrie utilizarea cutiilor de carton de dimensiuni mari în tratamentul copiilor mici. Materialele sunt ieftine şi uşor disponibile, mulţi copii consideră interesante şi atractive cutiile mari de carton, iar cutiile se pretează bine jocului imaginativ. Această tehnică a fost prezentată într-un spaţiu generos de joacă din cadrul unei şcoli, dar poate fi folosită în cabinete de diferite dimensiuni. Dr. Mallery a observat că folosirea spontană a cutiilor în clasă şi pe coridoare de către copii sugerează faptul că aceste materiale ar putea stimula puneri în scenă terapeutice. Cutiile pot fi simple şi nedefinite, încurajând definiţiile autogenerate ale obiectelor, sau pot fi pictate şi structurate, astfel încât să semene cu vehicule (autobuze, maşini, trenuri, avioane), locuinţe şi locuri secrete de ascunziş, costume sau haine, coifuri, monştri etc.

ARGUMENT

Observând modul în care copiii de vârstă preşcolară gravitează în mod natural către cutiile de carton, dr. Mallery a postulat că aceste cutii ar putea fi folosite în terapia prin joc destul de eficient. Copiii par a transforma aceste construcţii simple în obiecte de joc imaginativ. Atunci când cutiile nu sunt decorate şi nu au o natură specifică, ele sunt ideale pentru cei mici ca să proiecteze teme semnificative din punct de vedere personal şi relevante pentru circumstanţele lor de viaţă. Copiii trebuie să îşi adune puterile imaginației pentru a defini ce reprezintă cutiile, permițându-i terapeutului să evalueze viața fantasmatică a copilului, îngrijorările şi preocupările acestuia. Experienţele terapeutice mai directive pot fi obținute prin pictarea cutiilor, astfel încât acestea să semene cu anumite obiecte specifice, permițându-le o bază de sprijin copiilor mai puțin imaginativi, celor cu gândire concretă sau celor cu fobii specifice și/sau anxietate. De exemplu, un carton „autobuz“ a fost folosit de un copil pentru a ajunge „acasă“, iar „casa“ a fost folosită ca și cum el ar fi ajuns într-adevăr acolo. După această punere în scenă, copilul s-a simțit suficient de reîncărcat pentru a „reveni“ în ședința de terapie.

S-a observat că folosirea cutiilor mari a fost benefică și în tratarea copiilor mici, cu vârsta de 2 ani, unii dintre ei fără a avea limbajul necesar pentru a comunica existența unor dinamici intrapersonale bogate. Materialele pot fi folosite pentru copii de la vârstă preşcolară până la finalul etapei de latență. Cutiile oferă o cale de exprimare a barierelor psihologice care interferează cu procesul terapeutic. Frecvent copiii au nevoie să se desprindă de terapeut, iar această nevoie poate fi abordată metaforic atunci când un copil se caţără într-o cutie și creează o barieră fizică. Pot apărea temerile, iar copilul îl poate implora pe clinician să-l protejeze de o forță negativă (de pildă, un monstru). Apoi copilul poate cere ajutorul terapeutului ca să închidă laturile cutiei atunci când se află înăuntru, să stea de pază și să negocieze cu „monstrul“ sau cu „oamenii răi“.

În cazul copiilor care sunt mai puțin capabili să-şi recunoască astfel conflictele, fie din cauza unei forţe insuficiente a eului și/sau a limitărilor cognitive, provocările fizice şi plăcerea negocierii cutiilor sunt utile. Datorită cutiilor de

carton, creşte probabilitatea de implicare a copiilor din propria lor iniţiativă. Manipularea cutiilor oferă, de asemenea, o modalitate plăcută de a stăpâni abilităţile motorii şi expresivitatea, prin căţărarea cu succes în cutii, târâtul prin ele şi organizarea lor ca orientare şi aşezare. Adeseori cutiile sunt mai mari decât copiii, iar aceasta este o sursă de mare plăcere pentru ei.

DESCRIERE

Tehnica este limitată doar de amplitudinea imaginației utilizatorilor. Pur și simplu prezenţa cutiilor (sau chiar doar a unei cutii) inspiră folosirea lor, după cum consideră copiii potrivit. Cutiile care au adăpostit birouri mari, mese, fișete și alte tipuri de mobilier sunt în mod special utile. De exemplu, o cutie care era lungă și deschisă lateral s-a folosit pentru a crea „o casă“. Cu partea deschisă în exterior, „casa“ a fost creată cu ferestre strategic pictate la capetele închise și pe lateral. O altă cutie, cu partea deschisă în sus a fost pictată pentru a semăna cu un autobuz în care copiii se cățărau. O cutie cu partea deschisă așezată pe podea semăna cu o mașină cu portbagajul deschis, iar micile deschizături tăiate pe laterale reprezentau ferestrele. În plus, cutiile cu spatele deschis pot fi folosite ca „tunele“. Unor copii, în special în grupuri, le place să se strecoare înăuntru și să stea acolo.

APLICARE

Cutiile amplifică procesul terapeutic, în special în cazul copiilor care prezintă:

Dizabilităţi de învăţare, retard mental şi tulburări de comunicare

Copiii care știu să se joace pot avea beneficii terapeutice în urma jocului cu cutii mari. Cutiile permit exprimarea, care este de obicei îngreunată atunci când copiii au diverse limitări ale abilităților cognitive. Acestea pot include dificultăţi de comunicare cauzate de tulburări ale limbajului, tulburări de învăţare sau întârzieri globale în funcționarea cognitivă.

Tulburări pervazive de dezvoltare şi tulburare autistă

Această tehnică a fost utilă în cazul copiilor autiști. În rătăcirea lor fără țintă, aceștia sunt adeseori atrași de posibilitățile motorii intrinseci pe care le oferă fiecare cutie. Unui băiat care arareori era implicat cu sens în interacțiunea cu mediul i-a făcut plăcere să se strecoare într-o cutie și apoi să „țâșnească“ într-un fel de „cucu-bau“, lucru care a subliniat eforturile sale de a se implica interpersonal. Punerea în scenă a inclus în mod natural o interacțiune cu sens. De asemenea băiatul era frecvent atras în joacă alături de alți băieți care alergau prin cameră, strecurându-se printr-o cutie, cățărându-se și ieșind din alta, găsind-o pe cea pe care și-o doreau, în legătură cu care negociau cu ceilalţi copii. Acest lucru a dus la o creștere a frecvenței interacțiunilor cu sens cu mediul și cu copiii de aceeași vârstă.

ADHD şi tulburările disruptive ale comportamentului

Aşa cum am menţionat mai sus, cutiile sunt eficiente în a oferi un debuşeu pentru copiii activi, oferindu-le totodată structură. Copiii care devin agresivi uşor pot fi gestionaţi mai simplu atunci când folosim cutiile, ceea ce face ca procesele terapeutice să fie mai disponibile. Cutiile sunt un instrument benefic în tratarea copiilor hiperactivi şi lipsiţi de concentrare. Crearea „tunelelor“ şi a unor recipiente de dimensiuni diferite permite scenarii concentrate pe tema urmăririi: a urmări sau a fi urmărit. Activităţile mai focalizate şi mai sigure de căţărare, cele cathartice şi temele comune ale terapiei prin joc se îmbină bine cu aceste puneri în scenă primare, antrenante şi captivante. Un băiat s-a întins înăuntru, în cutie, şi a început să lovească pereţii şi capacul cu o furie şi o disperare de intensitate maximă. Asta a dus la prăbuşirea cutiei, în care el s-a strecurat însă în mod repetat, a lovit-o din nou şi s-a tăvălit cu gemete agonizante, până ce s-a rostogolit încă o dată spre un loc mai liniştit, de odihnă, după care s-a jucat fericit şi a fost în mod clar „mai bine“ atunci când a revenit la clasă.

Atitudini rezistente şi defensive

Copiii mici care opun rezistenţă aleg adesea să se izoleze la modul cel mai propriu pentru a-i arăta clar terapeutului nevoia lor de a se apăra şi de a se împotrivi eforturilor intervenţiei terapeutice. Cutiile le permit copiilor să pună metaforic în scenă aceste teme, ceea ce-i poate oferi clinicianului o cale de acces pentru a interpreta scopul şi sensul jocului rezistent.

Anxietate de separare, mutism electiv şi tulburări de anxietate (inclusiv fobii specifice)

Copiii care sunt anxioşi în legătură cu separarea de membrii semnificativi ai familiei pot pune în scenă aceste temeri, refuzând iniţial a folosi cutiile care i-ar

separa simbolic de ceilalți. Folosind aproximări sau modelări succesive, clinicianul îl poate încuraja pe copil să se apropie de cutii și, în cele din urmă, să intre în ele. Modificările în atitudinea copilului față de cutii pot fi generalizate mai târziu la alte scenarii de separare, pe măsură ce copilului îi sunt mai confortabile noțiunile de separare și autonomie.

Copiii cu fobii specifice, cum ar fi claustrofobia și fobia socială, pot fi și ei încurajați a folosi cutiile pentru a-și cuceri fricile. Pot fi introduse tehnici testate în timp, cum ar fi desensibilizarea sistematică, prin utilizarea cutiilor pictate asemeni obiectului temut (de exemplu, lifturi, vehicule etc.). Clinicianul poate modela procesele cognitive și tehnicile de relaxare, avansând totodată către (și eventual în interiorul) obiectului temut.

Copiii cu fobie socială care devin anxioși în situații interpersonale își pot pune în scenă temerile folosind cutiile. Copiii care sunt evitanți și nu-și doresc alți copii în preajma lor sau nu doresc „să fie deranjați“ pot pune în scenă acest lucru. Barierele de carton oferite de cățărarea într-o cutie pot asigura ocazia de a recunoaște și a aborda plini de susținere nevoia copilului de a găsi un refugiu sigur, departe de situațiile sociale. Poate fi subliniată, de asemenea, nevoia copilului de a-i exclude pe ceilalți și de a se autoizola.

Un băiat deosebit de inteligent, dar sfidător (în vârstă de 4 ani și 9 luni) prezenta inițial incapacitatea de a avea încredere în ceilalți și nevoia de a se izola emoțional de oameni. Jocul său cu personaje umane în miniatură era despre un băiețel care îi omora pe toți ceilalți oameni, rămânând singur. Două luni mai târziu a fost interpretat ca semn de atașament nesigur momentul în care a schițat camera terapeutului, folosind o cariocă magică abia vizibilă pe o hârtie de culoare neagră. La o lună după acest desen, interacțiunea sa cu cea mai mare cutie în care nu intra deloc lumina a indicat un nivel atipic de implicare și încredere în terapeut. Băiatul a solicitat imaginativ și urgent ajutorul terapeutului, cu o voce șoptită, dramatică, cerându-i acestuia să-l apere de „ei“. El i-a cerut terapeutului să închidă capacul și a șoptit o multitudine de indicații legate de ce să le spună „lor“, astfel încât „ei“ să plece. Acest lucru a facilitat dialogul plin de sens despre frici, amenințări și moduri în care să te simți protejat.

Solniţele-Ghicitori

Judith Friedman Babcock

INTRODUCERE

Solnițele-ghicitori din hârtie sunt o jucărie obișnuită pe care copiii au tot construit-o, cel puțin în ultimii treizeci și cinci de ani. Nu știu unde sau când au inventat-o. Aceste jucării erau populare și când eram eu în școala generală și sunt populare și acum, când am un copil de vârsta școlii generale. Atunci când fiul meu a adus acasă de la școală o astfel de jucărie, nerăbdător să îmi citească viitorul, mi-a venit ideea să le folosesc în ședințele cu copiii de școala generală pe care îi tratez. Am descoperit că este o metodă care le place.

ARGUMENT

Solnițele-ghicitori pot fi utile în mai multe moduri. În primul rând, ele îi ajută pe copii să recunoască și să-și exprime dorințele, speranțele și, uneori, fricile. Terapeutul poate scrie mesaje de tip predicție care să sugereze noi dorințe. De exemplu, un terapeut poate include mesaje precum „Carnetul tău de note va arăta bine“ sau „Îți vei face un nou prieten“.

Cred că unul dintre motivele pentru care copiilor le place să se joace cu solnițele-ghicitori este că sunt întru câtva superstițioși. Ei cred într-un fel că mesajele predicție pe care le obțin au șansa de a deveni adevărate. E ceva ce le dă speranță. Am observat că și în afara ședinței copiii vor continua să se joace cu aceste obiecte. Sunt prelungite astfel beneficiile orei de terapie.

DESCRIERE

Tot ceea ce este necesar pentru crearea unei solnițe-ghicitoare este o bucată de hârtie pătrată, albă pe ambele părți și un pix sau un creion. O bucată de hârtie de aproximativ 22x28 centimetri poate fi împăturită cu ușurință și decupată sau transformată într-un pătrat de 22x22 de centimetri (a se vedea figura 6–1). Începeți prin a împături colțurile bucății pătrate de hârtie, astfel încât cele patru colțuri aproape să se întâlnească în centrul paginii. Ar trebui să arate ca și cum patru triunghiuri se potrivesc pentru a crea un pătrat. Asigurați-vă că triunghiurile nu se suprapun unele peste celelalte. Acum întoarceți hârtia pe cealaltă parte și procedați la fel. Scrieți numele unei culori pe fiecare pătrat. Permiteți-i copilului să-și aleagă culorile preferate pe care să le folosească. Întoarceți solnița din nou. Scrieți un număr mic pe fiecare clapetă de hârtie, câte unul pentru ambele părți ale fiecărui triunghi, obținând în total opt numere. Acum, sub fiecare dintre cele opt numere, puteți scrie împreună cu copilul un mesaj de tip predicție. Atunci când ați scris tot pe solniță, împachetați-o și despachetați-o orizontal și vertical. Introduceți-vă degetul mare și al doilea deget sub pătratele care au culori scrise pe ele. Cereți-i copilului să aleagă o culoare. Închideți și deschideți solnița câte o dată pentru fiecare literă a culorii respective. De fiecare dată când o deschideți, faceți acest lucru într-o direcție diferită, dezvăluind diverse numere. Acum arătați-i copilului cele patru numere la care s-a deschis solnița. Cereți-i să aleagă un număr. Ridicați clapeta de sub acel număr și citiți predicția. (Unii copii se pot juca astfel încât să închideți și să deschideți solnița de multe ori înainte de a-și alege o predicție.)

În timp ce copilul alege mesaje de tip predicție, puteți folosi cu ușurință acest lucru ca start al discuției despre ce este posibil și ce nu este. În unele cazuri puteți discuta despre ce este copilul capabil să facă pentru a-și îndeplini dorințele.

Unii copii ar putea să-și dorească să scrie mesaje precum „Ești urât“, în special dacă plănuiesc să folosească solnița-ghicitoare cu colegii lor, după ședință. Acesta poate fi un bun punct de pornire pentru o discuție despre abilități sociale și prietenie. Terapeuții care îi văd pe copii în context școlar ar putea să le ceară

acestora să nu folosească solnițele-ghicitoare în timpul orei. Profesorii le pot considera obiecte care distrag atenția.

E posibil să vă doriți să-l îndemnați pe copil să folosească solnița-ghicitoare acasă, cu familia. Aceasta poate fi o manieră simplă de îmbunătățire a comunicării dintre membrii familiei și de prelungire a orei de terapie.

APLICARE

Am observat că tehnica le este utilă cu copiii de vârstă şcolară, vârstele 6–11 ani. E foarte utilă cu copiii care se simt învinşi şi au nevoie de încurajare pentru a-şi imagina că lucrurile pot fi mai bune. Tehnica este utilă în primele etape ale terapiei, pentru a contribui la stabilirea relaţiei şi pentru a afla care sunt dorinţele şi temerile copilului. De asemenea, poate fi utilă pentru unii copii care au nevoie de ajutor în a-şi face prieteni. În pauze ei pot folosi solnița-ghicitoare ca modalitate de deschidere a interacţiunii.

Tehnica a fost folosită cu Peter, un băiat în vârstă de 11 ani, în timpul celei de-a patra ședințe de consiliere. Peter și-a invitat prietenul, Jimmy, să vină în ședințe cu el. Consilierea se desfășura la școală. Ambii băieţi erau foarte furioşi în ziua respectivă pe o profesoară, doamna C. care, cu o zi înainte, îi ținuse după ore. În prima parte a ședinței băieții au lovit o pernă pe care desenaseră o față. Când s-au simțit mai calmi, am discutat ce se întâmplase la clasă; apoi toți trei am construit împreună o solniță-ghicitoare.

Am prezentat solnița-ghicitoare ca fiind ceva ce vom folosi în ședință și vor putea lua acasă. Peter şi Jimmy au creat următoarele mesaje de tip predicție, lucru care m-a ajutat să le înțeleg temerile:

După ore vei lua bătaie.

Vei fi exmatriculat.

Nu vei merge în excursie.

Cineva urât te place.

Au decis apoi că aveau nevoie şi de nişte predicţii bune. Le-am sugerat pe următoarele, pe care le-am şi folosit:

Vei avea numai zece pe linie.

Ei au adăugat:

Cineva drăguț te place.

Doamna C. va fi amabilă.

Vei câștiga la loto.

Peter a întrebat dacă aceste lucruri se vor îndeplini cu adevărat. L-am întrebat care e opinia lui și mi-a spus că nu crede că se va întâmpla așa.

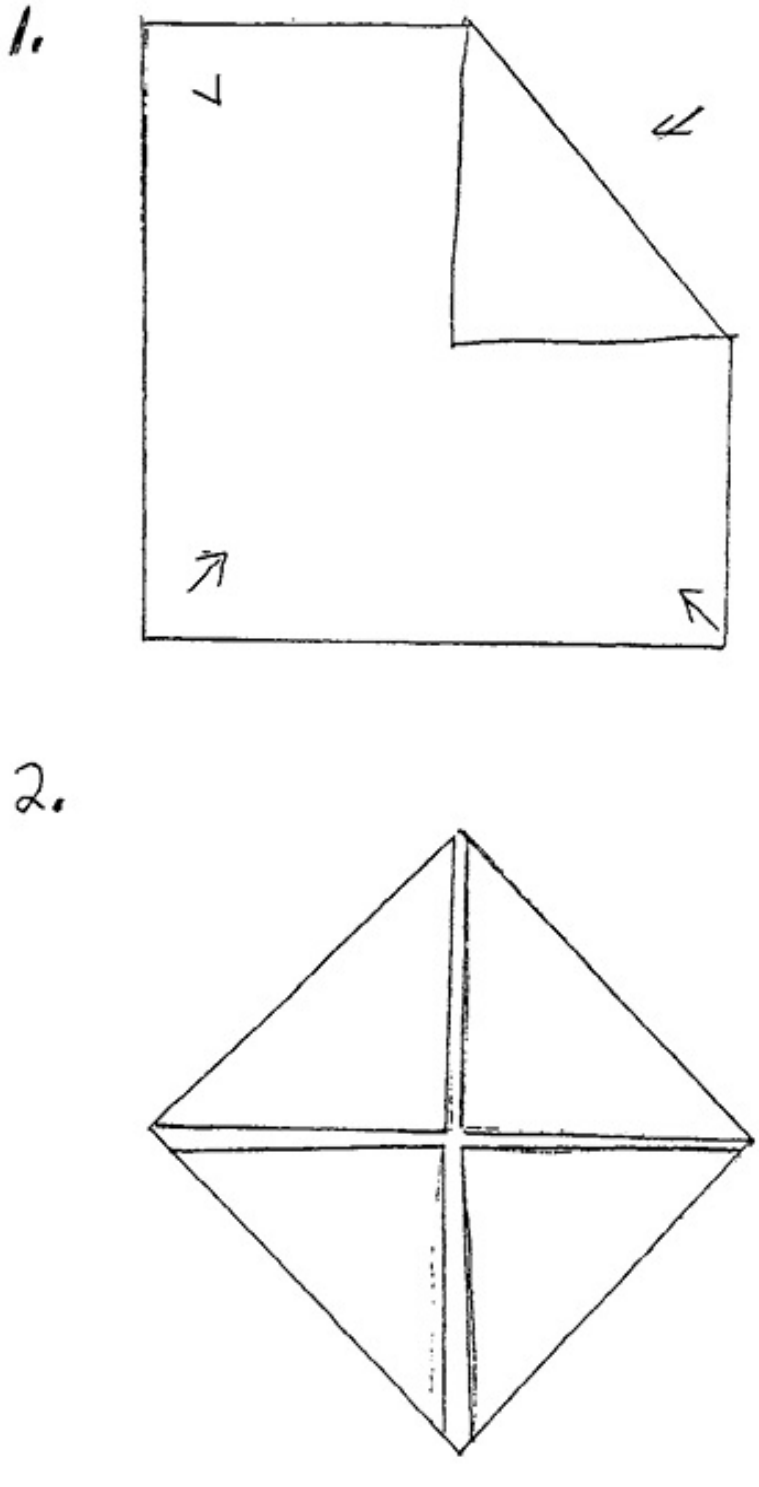


Figura 6–1

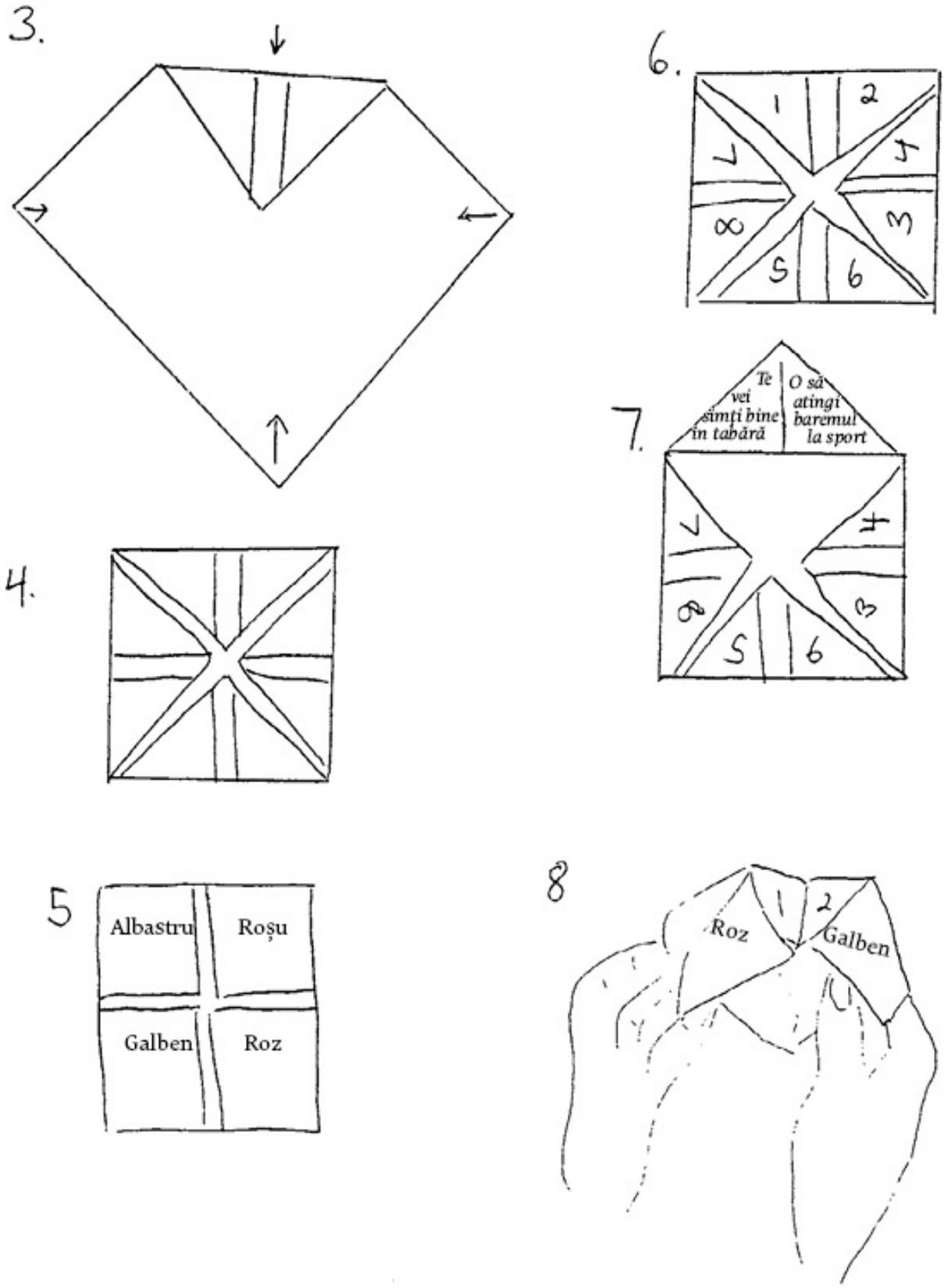


Figura 6–1 (continure)

Am citit apoi mesajul lui Peter. El a obţinut „Cineva urât te place“. A râs. Am citit mesajul lui Jimmy. El a obţinut „Cineva drăguţ te place“ şi a râs. Din nou Peter, şi i-a ieşit „Doamna C. va fi amabilă.“ Am încheiat şedinţa pe acest ton. Veniseră furioşi pe ea şi au plecat cu speranţa că lucrurile vor fi mai bune între ei. Ambii băieţi s-au purtat mult mai bine în următoarele câteva săptămâni.

Cuburile Jenga și un aparat de fotografiat

Catherine G. Tierney

INTRODUCERE

Obiectivul principal al Programului Ziua Educației Speciale pentru copiii cu tulburări emoționale este de a crește funcționarea cognitivă, socială și emoțională a fiecărui copil. Pe măsură ce maturizarea și creșterea au loc, obiectivul este reintegrarea elevului sau revenirea la un mediu mai puțin restrictiv. Landreth (1983) scrie: „Motivul principal pentru utilizarea programelor de terapie prin joc în școli stă în maximizarea oportunităților de învățare pe care le au copiii, ajutându-i să-și rezolve probleme care interferează cu învățarea“ (p. 201).

ARGUMENT

Experienţa mea a fost că jocul cuburile Jenga este benefic pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 6 şi 17 ani în diverse feluri. Folosit într-o prezentare structurată, Jenga dezvoltă abilităţile motrice fine, creşte controlul impulsului şi comportamentul orientat către sarcină, creşte stima de sine şi competenţa, încurajează acceptarea regulilor şi îi permite terapeutului să modeleze momentele de pierdere, precum şi pe cele de câştig.

De asemenea, Landreth (1993) afirmă: „Jocul liber al copiilor reprezintă o expresie a ceea ce ei îşi doresc să facă, iar atunci când se joacă liber şi fără indicaţii, ei exprimă şi eliberează atitudinile şi emoţiile care presau să iasă la lumină“ (p. 51). Eu prefer să lucrez folosind o abordare nestructurată, centrată pe client, care se concentrează pe jocul liber. Landreth (1991) afirmă: „Copiilor le poate fi destul de greu să încerce să spună ce simt sau cum au fost afectaţi de ceea ce au trăit, dar, dacă li se permite, în prezenţa unui adult plin de grijă, sensibil şi empatic, ei vor arăta ceea ce simt prin jucăriile şi materialele pe care le aleg, prin ce fac cu materialele şi prin povestea pusă în scenă“ (p. 51).

APLICARE

Următoarele cazuri ilustrează modul în care copiii folosesc Jenga în propria lor manieră, unică. Un băiat aflat în etapa de latență, provenind dintr-un cămin haotic, a folosit cuburile Jenga pentru a construi scări pentru ieşirile de urgenţă la fereastra celui de-al doilea etaj al unei case de păpuși (care simboliza fereastra de la dormitorul său) înspre spațiul sigur al unui castel din apropiere.

Un adolescent deprimat, paranoid și cu ADHD, aflat în tratament cu internare și tratament ambulatoriu încă de la vârsta de 2 ani și jumătate, era incapabil să manifeste încredere și avea nevoie să deţină controlul. În timpul fazei inițiale a tratamentului, de-a lungul câtorva săptămâni, s-a implicat în joacă solitară cu cuburile Jenga, pe măsură ce încerca să își doboare propriul record, privind înspre mine doar pentru a obține admirația mea. În timp ce construia, era mai puțin rezistent la a-și discuta viața, trecut și prezent. În cele din urmă, satisfăcut de cel mai înalt turn al său, mi-a cerut entuziast să îl fotografiez alături de turn. Dorea să-i agăț fotografia pe peretele meu, lângă cea a unui fost elev. După această ședință, depresia sa a început să se ridice și am intrat în etapa de mijloc a tratamentului.

Un copil în vârstă de 12 ani a utilizat Jenga într-o manieră cathartică, simbolică. Copilul avea diagnostic de hipomanie și encoprezis, cu un istoric de neglijare severă, perioade de locuit pe stradă, multe pierderi și diverse niveluri de plasament de-a lungul timpului. Din moment ce în acest caz erau implicate numeroase agenții de servicii sociale, obiectivul meu principal a ținut de aspectele legate de școală. Un terapeut primar fusese implicat în tratamentul individual și tratamentul familiei mai bine de trei ani, iar un asistent social făcea vizite frecvente acasă, încă de la momentul întoarcerii copilului din plasament.

Copilul: _____ pleacă la un alt loc de muncă, iar _____ nu mă mai poate vedea. [A explicat ceea ce i se spusese de către terapeut și asistentul social].

Terapeutul: Oh! Pierzi doi oameni speciali dintr-odată!

Copilul a răspuns prin raționalizări care să explice de ce fiecare dintre cei doi lucrători nu mai putea să-l vadă. Rezistent față de trăirile care începeau să apară la suprafață și pentru a se apăra de comentarii ulterioare din partea mea, a luat cuburile Jenga din lateralul biroului meu și a construit un turn între noi. Pe măsură ce am jucat, am început să-l ajut să scoată piesele din poziția inițială, iar el a procedat la fel cu ale mele. Aceasta era o formă de joc cooperativ pe care-l stabilisem în ședințele anterioare. În cele in urmă, turnul a căzut.

Elevul a început dintr-odată să aşeze cuburile într-o manieră nestructurată, formând o bază cu câteva crăpături mici în ea. Am început să aşez cuburi corespondente în partea dinspre mine a noii structuri. Structura a început să se schimbe — două mari deschideri erau clar vizibile şi — după ce au mai fost adăugate câteva rânduri de piese, el a aşezat în vârful construcţiei o figurină masculină de plastic.

Băiatul s-a dus în cealaltă parte a camerei, a luat o minge de burete și a spus:

Copilul: Atenție!

Terapeutul: Ce vei face?

Copilul: Vei vedea. [pauză] Aşteaptă, poţi să faci o fotografie?

Terapeutul: Sigur. [Am deschis biroul, am găsit aparatul foto şi am făcut o poză.]

Dă-mi voie să mai fac o poză din unghiul ăsta.

Elevul a fugit prin cameră, pentru a fi în cea de-a doua fotografie, dar s-a rușinat și s-a ascuns parţial în spatele biroului meu. Revenind în cealaltă parte a camerei, a răsturnat construcţia cu mingea de burete.

De-a lungul anilor, a devenit evident că fotografiile au un înțeles simbolic pentru copii. Când li s-a dat opţiunea de a lua acasă fotografia, toți mi-au cerut să o adaug expoziției din cabinetul meu. Recent, înainte de a merge la facultate, un tânăr s-a întors să mă viziteze, după patru ani petrecuți cu succes la liceu. Deși acum mă aflu într-un cabinet diferit, fotografia sa este încă expusă — el știe că este ținut minte.

Bibliografie

Axline, V. (1969). Play Therapy. New York: Ballantine.

Ginsburg, B.G. (1993). Catharsis. În The Therapeutic Powers of Play. ed. C.E. Schaefer. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Landreth, G.L. (1983). Play Therapy in elementary school settings. În Handbook of Play Therapy, ed. C.E. Schaefer și K. O'Connor. New York: Wiley.

Landreth, G.L. (1991). Play Therapy: The Art of the Relationship. Muncie, IN: Accelerated Development.

Landreth, G.L. (1983). Self-expressive communication. În The Therapeutic Powers of Play, ed. C.E. Schaefer. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Scutul de furie

Teresa A. Glatthorn

INTRODUCERE

„Scutul de furie“ este conceput pentru a-i ajuta pe clienți să vizualizeze și să trăiască într-o manieră afectivă și palpabilă rolul protector al furiei. De asemenea tehnica le permite clienților să exploreze nenumăratele moduri în care furia este exprimată și diversitatea situațiilor în care s-ar putea înfuria. În cele din urmă, exercițiul deschide calea către explorarea aspectelor de care furia îi protejează și-i pregătește pe clienți pentru discutarea alternativelor la furie ca răspuns, inclusiv modurile de gestionare a situațiilor pentru a preveni dificultăți similare.

ARGUMENT

Mulţi clienţi prezintă dificultăţi legate de furie. Unii au comportamente de tip punere în act sau exprimă furia inadecvat. Alţii o întorc asupra lor înșiși și ajung să fie deprimaţi.

Observatorii nu acceptă în general expresiile directe ale furiei. Mai mult, oamenii sunt mai puţin capabili să asculte ceea ce este spus la furie (Faber şi Mazlish, 1980; Lerner, 1985). În plus cercetările arată că ventilarea furiei duce adesea la creșterea mâniei, a ostilității și a agresivității și că întărește atitudinea furioasă mai degrabă decât să o disipeze (McKay et al., 1989).

Copiii (și adulții) au nevoie să învețe că furia nu este o emoție primară. Ea este un răspuns de protecție învățat pentru a apăra o persoană de alte emoții și dificultăţi. Prin urmare, furia poate fi folosită ca semnal de avertizare. Clienţii au de câștigat din înțelegerea funcţiilor propriei furii și a emoțiilor și factorilor stresori de care aceasta îi protejează (Lerner, 1985, McKay et al. 1989).

Odată ce clienții au învățat funcţiile și sursele furiei lor, ei au nevoie să fie încurajaţi să-și exprime mai degrabă emoțiile primare, în mod adecvat, decât furia în sine. Clienților li se conferă astfel puterea de a-și asuma responsabilitatea pentru furia lor. Ei pot învăța să fie orientaţi pe rezolvarea problemelor și/sau să colaboreze cu ceilalți sau să schimbe ceva la ei înșiși pentru a face situația mai bună (Lerner, 1985; McKay et al. 1989).

Metafora reprezintă, din mai multe motive, o modalitate puternică de a aborda acest act de învățare. Travaliul direct și metaforic cu furia este mai interesant și mai puțin amenințător comparativ cu abordările tradiționale. Metafora accesează inconștientul și le vorbește clienţilor de toate vârstele într-un limbaj care poate fi înțeles. În plus lecțiile sunt mai durabile în timp, deoarece sunt stocate la nivelul inconștientului, iar învățarea implică mai multe modalităţi senzoriale (Barker, 1985; Gil, 1991; Mills și Crowley, 1986)

DESCRIERE

Sunt oferite o introducere şi o sinteză în acord cu vârsta a principalelor puncte indicate mai sus, în argumentare. Apoi, folosind carioci, vopsele, creioane cerate, reviste, benzi desenate şi lipici, clientul este invitat să creeze imagini ale furiei pe exteriorul scutului său (o bucată mare de carton, tăiată dinainte). Reprezentările pot include lucrurile care „provoacă“ furia, înfățișarea unui chip furios, ce se întâmplă atunci când cineva este furios, ce s-a spus atunci când cineva este furios etc. Discutarea acestor aspecte apare în timpul creării lor.

Pe interiorul scutului, clienţii sunt încurajaţi să realizeze reprezentări ale emoţiilor care apar exact înainte ca să se înfurie cineva (de exemplu, durere, tristeţe, sentimentul de excludere, abandon, dezamăgire), în acelaşi fel în care au procedat pentru emoţiile de furie. Discuţia, care începe adesea cu o scurtă autodezvăluire sau cu un exemplu, duce la o mai bună înţelegere a precursorilor furiei clientului.

APLICARE

„Scutul furiei“ este o activitate adecvată pentru clienții cu vârsta de aproximativ 7 ani sau mai mari, inclusiv grupuri și familii, precum și indivizi. Activitatea este adecvată în acel stadiu al terapiei în care clientul este gata să-și extindă modul de înțelegere pentru a găsi o manieră care să îi confere mai multă putere în gestionarea furiei. S-ar putea ca exercițiul să nu fie potrivit pentru clienții care abia încep să experimenteze furia pentru prima oară, cum sunt supraviețuitorii incestului care abia încep să intre în contact cu emoțiile lor legate de un părinte nonprotector, clienții deprimați care încep să-și orienteze furia în afară (deși poate fi utilă mai târziu) sau clienții care, dintr-un motiv sau altul, nu sunt pregătiți să renunțe la furie ca mecanism defensiv.

Shawn era un băiat în vârstă de 8 ani, foarte timid și anxios, care era dat în plasament. În familia de plasament, Shawn avea comportamente furioase de tip punere în act ori de câte ori se simțea dezamăgit, rănit, frustrat, anxios, neînțeles, stânjenit sau gelos. De aceea a fost inițiat un program comportamental privind punerile sale în act. Cu toate acestea, Shawn avea însă nevoie să-și extindă înțelegerea furiei și să învețe modalități alternative de a o gestiona.

Pe exteriorul Scutului furiei, Shawn a desenat imaginea unor fețe furioase, foc și fum. A lipit imagini din reviste și benzi desenate ale unor situații care descriau adulți furioși, copii încăierându-se, cuvinte spuse adesea la furie și oameni care se loveau și se pocneau unii pe ceilalți. A desenat, de asemenea, și personajul unui monstru. În timpul acestei activități, a vorbit despre unele dintre momentele în care se înfuriase sau alții se înfuriaseră pe el și despre cum a fost exprimată furia. A vorbit despre faptul că se simțea puternic atunci când avea impresia că este ca „un monstru furios“.

Shawn și terapeutul au trecut în revistă câteva dintre situațiile care îi „provocaseră“ furie. Au discutat și despre ce altceva ar fi putut să simtă în acele momente și au validat acele trăiri. Pe interiorul scutului, Shawn a copiat fețe cu emoții de pe un poster care ilustra unele dintre emoțiile sale. A lipit pe scut imagini ale situațiilor ce presupuneau anxietate, frustrare, gelozie, stânjeneală,

tristețe și alte emoții. A adăugat cuvinte asociate cu acele trăiri și cuvinte care pot precipita acele trăiri.

Shawn a fost foarte însufleţit pe parcursul acestui proiect. La final, a creat imediat un mâner pentru scut şi o sabie. Apoi pur şi simplu a înconjurat ţanţoş exteriorul clădirii, de şase sau şapte ori, lovind puternic buruienile şi vorbind despre momentele în care s-a simţit puternic şi protejat. Era ceva contrastant faţă de modul temător în care interacţiona cu natura, temându-se constant de pericolele care stăteau la pândă. Shawn era în contact strâns cu puterea asociată aspectelor protectoare ale furiei sale şi i-a plăcut să onoreze acest lucru.

În şedinţele care au urmat acestei activităţi, Shawn a discutat despre episoadele recente de furie şi emoţiile mai vulnerabile asociate cu incidentele respective, raportându-se la metafora scutului. A devenit tot mai capabil să recunoască şi să eticheteze aceste emoţii şi să le exprime faţă de părinţii săi sociali, exact în momentul incidentului sau imediat apoi. El a primit un răspuns pozitiv din partea asistenţilor maternali în legătură cu acest tip de exprimare, ceea ce i-a întărit pe mai departe stilul de comunicare. Shawn a fost învăţat şi alte abilităţi, printre care relaxarea, descărcarea fizică a frustrării, autoexprimarea prin artă, modalităţile pozitive de a obţine atenţia şi asertivitatea. El a învăţat că şi aceste abilităţi puteau fi folosite ca armură pentru a-l proteja de emoţiile dureroase. În multe situaţii, Shawn a început să prefere rezultatele folosirii noii sale „armuri“ faţă de cele care derivau din folosirea furiei. El a dobândit, de asemenea, o formă mai sănătoasă de putere şi a devenit mai puţin anxios.

Bibliografie

Barker, P. (1985). Using Metaphors in Psychotherapy. New York: Brunner/Mazel.

Faber, A. şi Mazlish, E. (1980). How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk. New York: Avon.

Gil, E. (1991). The Healing Power of Play. New York: Guilford.

Lerner, H.G. (1985). The Dance of Anger. New York: Harper & Row.

McKay, M., Rogers, P.D. şi McKay, J. (1989). When Anger Hurts. Oakland, CA: New Harbinger.

Mills, J.C. şi Crowley, R.J. (1986). Therapeutic Metaphors for Children. New York: Brunner/Mazel.

Folosirea cărţilor artizanale pentru a-i pregăti pe copii pentru traumele sau crizele previzibile

Kevin O’Connor

INTRODUCERE

În cadrul terapiei prin joc ecosistemice, modalitate practicată de autor, obiectivul principal al tratamentului este să-l ajutăm pe copil să învețe strategii noi și eficiente prin care să-și satisfacă nevoile în moduri care să nu interfereze cu satisfacerea nevoilor celorlalţi. Copiii care manifestă probleme comportamentale sau de distres emoţional sunt văzuți ca fiind incapabili să-și satisfacă nevoile într-un mod care să fie și eficient, și acceptabil social. Pentru a rezolva această problemă, copilul și terapeutul prin joc trebuie să identifice nevoile copilului, să identifice factorii actuali care împiedică satisfacerea acelor nevoi și apoi să găsească și să stăpânească noi strategii eficiente pe care copilul le poate folosi pentru a răspunde acelor nevoi. Alternativ, terapeutul poate fi nevoit să identifice modalități prin care mediul sau cei din mediu să fie mai eficienţi în recunoașterea și satisfacerea nevoilor copilului.

ARGUMENT

De cele mai multe ori, terapia prin joc este o intervenţie care nu are loc decât după ce copiii încep să aibă dificultăţi în satisfacerea nevoilor lor şi au dezvoltat simptome sau comportamente pe care ei sau ceilalţi le consideră problematice. Una dintre cele mai bune experienţe pe care un terapeut prin joc şi un copil le pot avea este aceea de a face terapie prin joc pentru a preveni apariţia simptomelor. Oportunitatea pentru acest tip de intervenţie apare atunci când trauma cu care se va confrunta un copil poate fi anticipată. În aceste cazuri, copiii pot fi inoculaţi împotriva factorilor stresori pe care urmează să-i înfrunte şi li se oferă o gamă de strategii de coping ce le va permite, în ciuda crizei, să continue să-şi satisfacă nevoile. Crizele previzibile includ naşterea unui frate, mutarea familiei, schimbarea şcolii sau, aşa cum vom discuta mai jos, intervenţii chirurgicale opţionale.

DESCRIERE

Crearea în şedinţele de terapie prin joc a unei cărţi despre criză/traumă alături de copil poate fi o modalitate excelentă de a aduce în plan concret atât evenimentul traumatic, cât şi modalităţile de a-i face faţă. Modurile în care se poate întâmpla acest lucru sunt la fel de variate precum situaţiile, copiii şi terapeuţii implicaţi. Mai degrabă decât să descriem o tehnică specifică sau reguli pentru crearea cărţilor, pare mai practic să relatăm un caz specific în care a fost folosită tehnica.

APLICARE

Cory era un băieţel în vârstă de 3 ani care urma să fie operat pentru a-i fi înlocuite timpanele. Deşi operaţia e relativ minoră şi, în mod obişnuit, nu foarte dureroasă, aceasta avea potenţialul de a fi traumatizantă pentru Cory din cauza contextului în care avea loc. Cory îşi pierduse timpanul când avea 20 de luni, în urma abuzului violent din partea bonei sale, care-i pusese viaţa în pericol. Ca o complicaţie a abuzului şi a pierderii timpanelor, dezvoltarea limbajului lui Cory a fost semnificativ întârziată.

Cory a fost adus prima oară la terapie de părinţii săi pe când avea 26 de luni, deoarece era frecvent agresiv cu sora sa (care nu fusese abuzată de bonă) şi cu câinele familiei. Un tratament de relativ scurtă durată a fost eficient pentru a identifica furia latentă a lui Cory, dificultatea de a comunica eficient această furie şi teama că părinţii ar permite producerea unui nou abuz. Părinţii au fost foarte eficienţi în a răspunde nevoilor lui Cory, iar simptomele şi comportamentul problematic au dispărut rapid.

În acord cu capacitatea lor crescută de a înţelege şi de a răspunde nevoilor lui Cory legate de experienţa de abuz, părinţii au recunoscut că exista o şansă semnificativă ca acesta să interpreteze greşit operaţia ca fiind un alt abuz. Drept răspuns, au stabilit două şedinţe de terapie prin joc pentru a-l pregăti. Atât Cory, cât şi mama sa au fost prezenţi la ambele şedinţe de pregătire. Pe parcursul ambelor şedinţe, Cory, mama acestuia şi terapeutul s-au implicat în trei sarcini. Terapeutul a folosit figurinele şi setul chirurgical Playmobil pentru a-i exemplifica lui Cory procesul operaţiei. Mai apoi Cory s-a implicat în punerea în scenă a rolului de chirurg în aceste jocuri de-a operaţia. Toţi trei s-au implicat în diverse jocuri şi activităţi legate de operaţie, cum ar fi să pretindă că îşi administrează anestezic unul altuia. În final terapeutul l-a implicat pe Cory în crearea unei cărţi de colorat despre chirurgie.

Înainte de prima şedinţă, terapeutul l-a contactat pe chirurg şi a obţinut o descriere cât mai completă a ceea ce urma să fie experienţa lui Cory în operaţie. A fost acoperit fiecare aspect, de la restricţiile preoperatorii (fără hrană după

miezul nopții dinaintea operației, deși operația nu era programată decât abia la prânz a doua zi), anestezia preoperatorie, procesul de recuperare postoperatoriu și prognoza pe termen lung.

Cartea în sine a avut 6 pagini, cu desene finalizate de către terapeut și texte create de Cory, mama sa și terapeut. A fost concepută drept carte de colorat, astfel încât Cory și mama lui să o poată lua cu ei și să coloreze fiecare pagină, pe măsură ce se întâlneau cu situația descrisă. Paginile și conținutul acestora sunt descrise în Tabelul 6–1.

Tabelul 6–1

PAGINĂ	IMAGINE
1	Băiat cu dispozitiv auditiv, arătând trist; un pahar și o farfurie, fiecare
2	Băiatul și mama sa în camera de joacă a spitalului.
3	Chipul băiatului, cu dispozitive auditive și o sticluță de spray nazal în
4	Băiatul pe masa de operație, cu doctorul în fundal.
5	Chipul băiatului cu bandaje mari pe fiecare ureche, dar fără dispozitiv
6	Chipul băiatului, zâmbind. Fără dispozitiv auditiv.

În timpul primei ședințe, Cory a transmis foarte clar că partea de care se temea cel mai mult din această experiență era administrarea anesteziculuipreoperatoriu, prin intermediul injecției. Era atât de îngrijorat în legătură cu acest gând, încât refuza să ia în calcul posibilitatea operației. Între cele două ședințe, terapeutul l-a contactat pe anestezist și i-a transmis o parte din istoricul lui Cory și teama sa extremă de injecții. Cu oarecare încurajări din partea terapeutului, anestezistul a fost de acord să folosească un anestezic preoperatoriu administrat printr-un spray nazal mai degrabă decât prin injecție.

În cea de-a doua ședință de joacă, prima parte a cărții de colorat a fost rectificată, pentru a ilustra schimbarea anesteziei. Deși Cory a fost foarte ușurat, a decis că nu voia nici să îi dea cineva cu spray în nas. În acest moment, terapeutul a introdus un joc al „spray-ului de nas“. Două biberoane de plastic, flexibile, umplute pe jumătate cu apă au devenit sticlele cu spray pentru nas. Cory și terapeutul s-au alergat unul pe celălalt prin cameră, încercând să se stropească unul pe celălalt în nas cu un jet de apă din sticlă. Totodată, terapeutul a subliniat clar că băiatul putea să aleagă între injecție și spray-ul nazal, dar că, dacă nu va alege el, părinții vor alege în locul lui. După o vreme, Cory a fost de acord cu dragă inimă cu spray-ul pentru nas, părând a fi transformat procedura din ceva periculos în ceva foarte amuzant.

În timpul celei de-a doua ședințe, a fost finalizată cartea de colorat și i-a fost dată mamei lui Cory pentru a o lua cu ea și Cory pe tot parcursul procesului operator. În plus au fost finalizate și alte jocuri de rol și demonstrații în joacă ale operației. La finalul ședinței terapeutul i-a dăruit lui Cory o felicitare pe care să o deschidă doar după operație, iar la aproximativ o săptămână după operație a fost programată o ședință de control.

La această ședință mama lui Cory a povestit că băiatul gestionase foarte bine toate aspectele procesului, mai puțin o problemă. Neglijaserăm să includem în cartea de colorat faptul că la spital Cory va fi îmbrăcat în pijama. Cory se înfuriase că i se ceruse să se îmbrace în pijama la atât de puțin timp după trezire și părea că echivalează acest lucru cu pedeapsa de a fi trimis mai devreme la culcare. Deși mama a reușit să gestioneze această izbucnire, ea ar fi putut fi evitată dacă ar fi fost inclusă în ședințele de pregătire.

Terapia prin joc și crearea cărților foarte personale și specifice poate fi o

modalitate excelentă de a-i pregăti pe copii pentru traumele şi crizele predictibile din vieţile lor. Terapeuţii care doresc să folosească această tehnică trebuie să se educe pe ei înşişi privind natura crizei sau a traumei şi posibila interacţiune a acesteia cu nivelul de dezvoltare a copilului şi cu alte persoane sau sisteme implicate. Bunele abilităţi de consultare vor amplifica semnificativ procesul. Obiectivul global este de a-l educa pe copil privind natura evenimentului care va urma, oferindu-i acestuia câteva strategii pentru a-şi păstra sentimentul de control în timpul evenimentului şi pentru a face faţă stresului şi anxietăţii care vor apărea pe măsură ce evenimentul are loc.

Bibliografie

Ziegler, R. (1992). Homemade Books to Help Kids Cope. New York: Magination Press.

Scala trăirilor de furie

Joyce Meagher

INTRODUCERE

În cei cincisprezece ani de practicare a terapiei prin joc, am observat în mod constant cum copiilor le este dificil să distingă amplitudinile emoțiilor, în special în cazul furiei. Prin urmare, intensitatea reacției față de diverse niveluri situaționale este adeseori similară sau impulsivă, din cauza stilurilor de coping învățate anterior. Mi-am dorit să creez o modalitate prin care copiii să evalueze pe o scală iritarea, frustrările și emoțiile de furie puternică și să învețe să intervină mai devreme în acest ciclu, înainte să apară reacțiile scăpate de sub control.

Ca modalitate de a-i ilustra vizual copilului nivelurile de furie, am folosit săculeți umpluți cu fasole uscată, aruncați cu diverse intensități înspre o țintă.

ARGUMENT

Copiii învaţă cel mai bine din experienţă. În acest joc se poate recurge la diverse tipuri de stiluri de învăţare prin discuţie, exemplificare şi acţiune. Este un joc uşor de jucat în orice context. Este lipsit de ameninţare, deoarece terapeutul se joacă şi el alături de copil şi poate modela exprimarea sănătoasă a nivelurilor furiei într-un mediu sigur.

DESCRIERE

Se desenează o țintă pe tablă albă, atunci când există o problemă anume care îl supără pe copil, sau poate fi folosită orice suprafață dură ca țintă generală (un perete, un dulap, o tablă neagră). Suprafața dură respinge săculețul cu fasole cu o intensitate egală cu cea cu care acesta a fost aruncat.

Discut împreună cu copilul despre modul în care iritarea este o trăire mai mică de furie și aruncăm pe rând, încetișor, săculețul la țintă, pe măsură ce ne gândim la lucruri care ne deranjează un pic (de exemplu, „Sunt iritat atunci când...“). Facem apoi cu rândul, aruncând săculețul cu o intensitate moderată, pentru a exersa „Mă simt frustrat când...“ În cele din urmă, aruncăm săculețul tare și comunicăm verbal: „Mă simt furios când...“ Sunt discutate modalitățile prin care putem identifica trăirile anterioare de iritare (de exemplu, cum se încordează corpul copilului atunci când apare iritarea?). Sunt discutate și metodele de relaxare pentru combaterea iritării, frustrării și furiei. Obiectivul este de a crea o identificare și o rezolvare timpurii ale trăirilor de supărare.

APLICARE

Tehnica funcţionează deosebit de bine cu copiii agresivi, explozivi şi impulsivi (cum ar fi copiii cu ADHD). Exerciţiul îi ajută să îşi recapete controlul acţiunilor şi stima de sine.

Recent, un client a realizat un desen al surorii sale mai mici şi a apoi a exersat identificarea diferitelor momente în care se simţea iritat, frustrat sau furios în relaţia cu ea. A fost capabil să identifice că pieptul lui devenea încordat în primele momente de iritare şi a găsit modalităţi pentru a relaxa încordarea, astfel încât să-şi limiteze reacţiile faţă de ea.

Tropăim și pocnim bule

Cathy Wunderlich

INTRODUCERE

Tehnica aceasta le-a fost prezentată elevilor de şcoală primară cărora le era dificil să-şi exprime furia sau frustrarea într-un fel care să nu implice contactul fizic agresiv cu alţi elevi. Numărul acestora părea a creşte zilnic, în ciuda faptului că profesorii le explicau că a lovi pe cineva este împotriva regulilor, în ciuda tabelelor comportamentale, în ciuda pauzelor pierdute. Am început cu „Tropăiturile“, iar în curând am introdus „Pocnim bule“ pentru a-i ajuta pe copiii aflați în contexte în care prima tehnică s-a dovedit a fi prea gălăgioasă.

ARGUMENT

Folosirea acestei tehnici le permite copiilor să audă că furia şi frustrarea sunt OK, fiind de fapt părţi foarte normale ale vieţii. Ce ne aduce necazuri frecvent este cum le lăsăm „afară din oală“. „Tropăim“ şi „Pocnim Bule“ îi permit copilului să exprime aceste emoţii într-un fel care eliberează presiunea într-o manieră social acceptabilă. Copilului îi sunt oferite instrumentele concrete pentru a se exprima şi nu este doar mustrat pentru a-şi păstra „controlul“. O soluţie dăunătoare pentru astfel de probleme este înlocuită de o abilitate de coping în viaţă.

DESCRIERE

„Tropăiturile“ constau în contururi pe carton ale tălpilor copilului, uşor distanţate. Copilului i se permite să coloreze aceste contururi în orice fel doreşte. Vorbim apoi despre cât de important este să eliberăm furia, pentru a ne putea continua joaca sau ce avem de făcut. Acest lucru se întâmplă cel mai bine, le explic eu, tropăind rapid şi tare pe loc, exact ca în desenul nostru. De obicei ştim când furia a fost descărcată, deoarece nu numai că ne simţim mai bine, ci şi pentru că tălpile noastre se încălzesc. Acesta este un semn sigur că aproape ai terminat de tropăit. Apoi încercăm exerciţiul împreună (să aveţi la îndemână o pereche de tenişi). Atunci când unul dintre noi ia o pauză (eu sunt mult mai în vârstă, deci este vorba, de obicei, despre mine), îmi întorc capul în lateral, ca şi cum aş încerca să observ ceva. Îl întreb pe copil dacă îşi simte tălpile încălzindu-se. Dacă răspunsul este negativ, îi răspund că înseamnă că nu am tropăit suficient de repede şi de tare şi o luăm de la capăt. Sper să ajungem (înainte să cad lată) în punctul în care copilul este de acord. Acesta este momentul în care să fim foarte teatrali. Întreb întotdeauna dacă nu cumva trăirile de furie par a se scurge din corpurile noastre, prin picioare, pe podea. Îl întreb pe copil cum se simte corpul său (vorbim despre respiraţii adânci şi despre cum se simte mai „moale“ în interior acum, faţă de când era furios, orice îl poate ajuta să vizualizeze dispariţia furiei). Copilul desenează apoi o faţă furioasă în vârful pantofului şi o faţă veselă la călcâi. Instrucţiunile sunt să folosească „Tropăiturile“ data viitoare când apare furia şi să tropăie până ce faţa sa arată fericită. Unii profesori au inclus un „colţ de tropăit“ în clasele lor, unde copiii pot scoate furia înainte de a face ravagii.

„Pocnirea bulelor“ este un instrument de control al furiei care foloseşte ambalaje de plastic cu bule. Este utilă atunci când zgomotele de la tehnica anterioară nu ar fi adecvate. Îi cer copilului să scape de furie pocnind zece bule din ambalaj. Îl întreb apoi dacă poate simţi cum furia iese „prin degetul mare şi prin arătător“. Atunci când furia iese corect, o bulă pocneşte. De obicei după zece bule furia pare a dispărea. Uneori este nevoie de mai multe dacă suntem cu adevărat furioşi, uneori e nevoie de mai puţine. Vorbim apoi despre furia care urcă în aer atunci când pocnesc bulele, permiţându-ne să redevenim calmi.

De obicei, după ce încercăm aceste tehnici şi-l calmăm pe copil, reuşim să vorbim despre care a fost problema care a provocat furia, apoi ne putem ocupa să îndreptăm situaţia.

Acesta este un instrument pe care îmi place să-l explic părinţilor pentru a-l folosi acasă ca model pentru toţi copiii lor. Am avut şi profesori care l-au folosit la clasă. Copiii au nevoie să îi vadă pe adulţi modelând comportamente „în regulă“ prin care îşi manifestă furia.

APLICARE

Am folosit tehnicile cu copii cărora le este dificil să-și controleze furia și frustrarea. Am folosit „Tropăiturile“ cu elevii mai mici din școala primară, iar „Pocnim bule“, cu elevii de școala primară până în școala gimnazială.

Un copil aflat în clasa întâi a fost învățat să pocnească bulele. După ce am lucrat așa câteva săptămâni, a venit și și-a dorit să scrie o poveste la computerul meu. Povestea era despre un băiețel care „obișnuia să se înfurie tare mult până când a venit o păsărică și i s-a așezat pe umăr. Păsărica i-a spus să pocnească bule atunci când se înfurie. Băiețelul a fost foarte fericit atunci. Sfârșit“.

Dărâmarea zidurilor furiei

Jennifer Leonetti

INTRODUCERE

Unul dintre principalele puncte de interes atunci când lucrăm cu copiii în terapia centrată pe joc este să-i ajutăm să-și identifice și exprime emoțiile în legătură cu diverse subiecte. Adesea acesta este un proces copleșitor și amenințător din cauza conținutului puternic. Mulți copii se obișnuiesc să reacționeze și să se exprime în anumite moduri pentru a se adapta abuzului, neglijării și/sau abandonului (de exemplu, reprimarea conținutului emoțional, proiecția). Totuși, în cele din urmă, acest tip de adaptare poate interfera cu alte aspecte ale vieților lor pe măsură ce cresc și se dezvoltă, necesitând intervenție. Deși obiectivul în terapie este să-l ajutăm pe copil să învețe noi modalități mai adaptative de relaționare și exprimare, adeseori copilului îi vine greu să renunțe la modalitățile anterioare de adaptare, din moment ce ele sunt tot ceea ce el cunoaște.

ARGUMENT

Tehnicile de terapie prin joc care îi permit copilului să exprime trăirile amenințătoare (de exemplu, furia) într-un context sigur, lipsit de amenințare, îl expun pe copil unor modalităţi alternative de exprimare, fără a fi copleşit. Tehnica prezentată aici este concepută să atingă acest obiectiv, integrând exprimarea verbală a emoțiilor într-un joc fizic care îl poate implica doar pe copil sau pe copil și terapeut. Există mult potențial pentru folosirea acestei tehnici în diverse moduri și cu diverse populații. Poate fi folosită pentru a-l sprijini pe copil să exprime diverse trăiri despre un eveniment anume sau pentru a stârni temporar emoții, ajutându-l pe acesta să facă trecerea de la discutarea emoţiilor legate de evenimente recente sau trecute. În plus, în funcție de capacitatea de abstractizare a copilului, terapeutul poate identifica „zidul“ ca emoție specifică, de pildă, furia legată de abuz, iar sarcina copilului va fi să distrugă acel zid al furiei. Conceptualizând tehnica sub forma unei metafore, putem amplifica materialul interpretativ și procesul terapeutic și, cel mai important, terapeutul devine conștient că zidul de furie, singurătate, durere (oricare ar fi emoția dominantă) poate fi dărâmat treptat, prin exprimarea acelor emoții într-o manieră fizică și afectivă prin intermediul jocului. În sfârșit, activitatea devine un catalizator pentru amplificarea comunicării verbale. Deoarece jocul necesită o componentă verbală, copilul se obișnuiește să asocieze exprimarea verbală cu experiențele fizice și emoționale.

DESCRIERE

Singurele elemente necesare sunt o minge de cauciuc de dimensiuni medii și cărămizi de carton sau orice alte materiale ușoare de construcţii (de exemplu, cutii de carton, cuburi).

Înainte de prezentarea tehnicii, este important să avem o discuţie despre trăirile emoționale și să-l ajutăm pe copil să identifice elementele fundamentale, deoarece punem astfel bazele explorărilor ulterioare ale unor emoții specifice. S-ar putea să fiți în acea etapă a terapiei în care ați identificat cele mai intense emoții ale copilului, iar acest lucru vă oferă ocazia de a sugera o modalitate amuzantă de exprimare a acelor trăiri. Primul pas este prezentarea experienţei de lovire a mingii de perete, cât de puternic poate copilul. E un gest relativ lipsit de amenințare, întrucât nu implică interacţiune verbală. În acest moment ar trebui prezentate regulile de siguranță, reduse însă la minimum, astfel încât copilul să nu se simtă constrâns. E posibil ca acesta să aibă nevoie de reasigurări că este în regulă să lovească mingea de perete. Acest lucru poate fi realizat de terapeutul care exemplifică procesul și, totodată, încurajează încercările copilului de a lovi mingea. La un moment dat, pot fi construite structuri și pereți folosind cărămizile, cuburile sau cutiile de carton, obiectivul fiind dărâmarea acestor structuri. Putem prezenta asta printr-un entuziast: „Hei, ne pricepem destul de bine să lovim mingea de perete, hai să vedem acum dacă putem dărâma un perete!“

Odată ce copilului îi este confortabilă componenta fizică, va fi integrată treptat componenta verbală. Înainte de a i se cere copilului să interacţioneze verbal, putem începe prin interpretări primare, lipsite de amenințare, a ceea ce observăm în legătură cu trăirile copilului, comportamentul său și motivele pentru care dă șut în minge. Interpretările se pot concentra în jurul intensităţii efortului fizic al copilului și al mimicii acestuia, dacă mesajele verbale sunt limitate, sau asupra comentariilor făcute de copil. Obiectivul este de a facilita recunoașterea și acceptarea emoţiilor de către copil, astfel încât să poată identifica de unde izvorăsc acestea și, prin urmare, să le poată aborda eficient. Terapeutul lămurește că ultima parte a jocului constă în afirmarea unui un lucru care îl înfurie pe copil

(introducând, în cele din urmă, și emoții de tristețe, frustrare, singurătate etc.) înainte de a lovi mingea cât poate acesta de tare. Acest aspect al jocului ar trebui explicat ca regulă: copilul trebuie să spună ceva ce îl înfurie, cu cuvintele „Mă simt furios ...“, înainte de a putea să lovească mingea (de exemplu: „Mă simt furios atunci când mă minte cineva“). Putem încuraja procesul ajutându-l pe copil să vizualizeze cum acele emoții de furie țâșnesc din corpul său, prin degete, înspre minge (de exemplu: „Hai să folosim aceste emoții pentru a lovi mingea supertare. Trimite emoțiile către degetele de la picioare, astfel încât mingea să lovească tare peretele!“) Pe măsură ce copilul afirmă lucrurile care îl înfurie, el încearcă să dărâme structura construită împreună cu terapeutul. După fiecare încercare, mingea este recuperată, astfel încât copilul are o nouă ocazie de a distruge zidul. Pe măsură ce copilul exprimă lucrurile care îl înfurie, îl întristează, îl frustrează etc., poate exista ocazia unor interpretări ulterioare. Inițial acestea ar trebui reduse la minimum, întrucât jocul este menit să ofere un mediu de exprimare lipsit de amenințare. Odată ce copilul începe să se simtă mai confortabil, pot fi adecvate interpretări mai ample. Nivelul de interpretare folosit în această tehnică va depinde de formarea terapeutului, de etapa relației terapeutice și de client: unde se află el din punctul de vedere al dezvoltării și al terapiei (unde se află în perlaborarea emoțiilor amenințătoare).

APLICARE

Tehnica poate fi folosită cu cei mai mulţi copii care au dificultăţi în exprimarea emoţiilor şi s-a observat că a fost eficientă în cazul copiilor cu limitări emoţionale sau fizice. Datorită naturii fizice a activităţii, şi copiii care pot prezenta o gamă restrânsă de mişcări sau care sunt retraşi pot beneficia în urma tehnicii. Totuşi, activitatea necesită o anumită coordonare, aşa că poate fi frustrantă pentru copiii care au dificultăţi crescute în acest domeniu. Tehnica ar putea să nu fie potrivită pentru copiii agresivi sau pentru cei care necesită un control extern sporit şi structură pentru a se comporta acceptabil, deşi cu siguranţă pot fi aduse modificări, astfel încât tehnica să fie adaptată copilului.

Tehnica a fost creată şi implementată în timp ce lucram cu o fată isteaţă în vârstă de 9 ani, pentru a o ajuta să-şi exprime adecvat trăirile intense de furie legate de abandonul şi neglijarea din partea mamei, precum şi de abuzul emoţional şi fizic săvârşit de iubiţii mamei. Fata a dat dovadă de un puternic control cognitiv atunci când a discutat emoţiile legate de experienţele trecute abuzive şi avea tendinţa de a evita cu totul aceste discuţii. I-a plăcut să fie activă în şedinţă, aşa că tehnica a fost în mod deosebit atractivă şi eficientă în a-i stârni furia.

Tehnica i-a fost prezentată drept joc: o modalitate prin care să-şi descarce fizic furia şi prin care să verbalizeze în cele din urmă trăirile de furie (a fost introdusă componenta verbală, astfel încât fata să ştie la ce să se aştepte, deşi i s-a spus că va apărea mai târziu, după ce jocul îi va deveni mai confortabil). Fata s-a grăbit să lovească mingea de perete şi a fost entuziastă atunci când i-am prezentat cărămizile de carton. Componenta verbală nu a fost întâmpinată cu prea multă rezistenţă, întrucât a fost inclusă încetişor în jocul deja stabilit. Am început prin a face cu rândul şi comentarii generale despre ce ne înfurie. Când a venit rândul meu, am atins un conţinut care era aplicabil situaţiei ei, întâmpinat adesea cu răspunsuri de tipul: „Da, asta e una bună“ sau „Pot folosi şi eu asta?“ Din moment ce avea tendinţa de a-şi reprima emoţiile, acest lucru a părut să o ajute în identificarea situaţiilor care o înfuriaseră şi în a începe să elibereze furia asociată acelor experienţe. În cadrul jocului, am făcut trecerea de la a folosi situaţii care ne înfuriaseră în timpul săptămânii la abordarea experienţelor

trecute. Fata a povestit situații și experiențe din trecut pe care nu le mai discutase înainte. Multe dintre acestea se concentrau asupra furiei față de mamă, care o abandonase și nu o protejase. În cele din urmă, am determinat-o să vadă zidul ca fiind însăși emoția. Înainte de acest lucru, discutasem despre cum emoțiile ajung să fie atât de înăbușite în interior, încât devin o barieră sau un zid în fața unor stări precum a ne simți bine sau a fi apropiați de prieteni și de membrii familiei. Am recunoscut apoi cât de greu este să exprimi emoțiile dureroase, dar făcând acest lucru, la fel ca în joc, ea își putea dărâma treptat zidul de furie, astfel încât să poată începe să interacționeze pozitiv. Până la urmă am ajuns în punctul în care, atunci când a dorit să-și exprime furia, fata a ridicat mingea de una singură și a izbit-o de perete. Am încurajat-o întotdeauna să comunice verbal tot ceea ce simțea în timpul jocului, acest lucru ducând apoi la creșterea comunicării verbale în timpul terapiei. Procesul a evoluat, trecând de la propunerile mele de a juca jocul în fiecare ședință la momentul în care fata lua mingea atunci când trăia stări emoționale copleșitoare și până la a-mi povesti despre aceste stări emoționale. Nevoia de acest joc a scăzut pe măsură ce fata s-a obișnuit tot mai mult să-și comunice verbal experiențele trecute și actuale.

Figurine

Sylvia Fisher

INTRODUCERE

Experiența mea de fost educator m-a determinat să-mi specializez practica clinică în lucrul cu copiii. De asemenea am urmat și o formare amplă în terapia jocului cu nisip sub îndrumarea Dorei Kalff********. Figurinele și obiectele de dimensiuni mici au constituit o parte firească a camerei de joc de la cabinet.

În plus, pe lângă numeroasele rafturi de figurine, am și unele obiecte puse în coșuri aliniate pe podea, sub rafturi. Figurinele includ personaje din desene animate, figuri spirituale, oameni „obișnuiți“, imagini mitice și animale reale și imaginare. Figurinele sunt realizate din diverse materiale: matrițe de cauciuc, plastic, porțelan, sticlă, alamă, ceramică și lemn.

ARGUMENT

Cei mai mulţi copii sunt atraşi spontan de rafturi şi încep să se joace cu obiectele şi figurinele pe podea sau în cutia cu nisip. Aceşti copii îşi creează propriile fantasme sau repun în scenă experienţele lor, fie că vorbesc sau nu despre ele.

Unii copii pot fi copleşiţi de numărul jucăriilor, de ordinea de pe rafturi şi de experienţa nefamiliară a unui adult care are jucării cu care să se joace. Altor copii le este dificil să iniţieze jocul şi pot rămâne pe podea, cu spatele întors către rafturi. Alţii pur şi simplu nu ştiu de unde să înceapă şi le este greu să se concentreze.

Unii copii au neclarităţi în legătură cu aşteptările terapiei prin joc şi rolul lor şi, prin urmare, îmi cer mie să aleg cum ne vom petrece timpul în şedinţă.

Următoarea tehnică s-ar putea dovedi utilă atunci când anumite aspecte emoţionale sunt dificil de exprimat din cauza limitărilor legate de limbaj, conceptualizare sau considerente ce ţin cont de dezvoltare.

Figurinele sunt folosite ca modalităţi de exprimare pentru copil. Fiecare figurină aleasă reprezintă o persoană specifică ce interacţionează apoi cu alte figurine. Copilul furnizează toate replicile şi mişcările, cu excepţia situaţiei în care terapeutului i se cere să se mişte sau să vorbească pentru o figurină. Astfel copilul este stăpânul universului, orchestrând drama într-un mediu sigur şi protejat. Vocea interioară este acum externalizată — fără consecinţe în viaţa reală —, iar exprimarea emoţională este actualizată prin intermediul figurinelor.

DESCRIERE

Cel mai important pas în terapie constă în stabilirea încrederii. Clientul trebuie să se simtă în siguranţă cu terapeutul şi să fie capabil să dezvolte o relaţie pozitivă. Odată ce relaţia terapeutică începe, copilului îi este mai uşor să comunice liber.

Uneori, l-am rugat pe copil sau pe adult să selecteze o figurină, înaltă de aproximativ 6–7 centimetri, care să ilustreze modul în care el sau ea se simte în prezent. Aş putea folosi această tehnică şi în următoarele situaţii: atunci când un client povesteşte folosind intelectualizarea şi luptându-se cu modul în care să înceapă acea şedinţă sau este anxios, timid ori prea defensiv. Clientul ţine figurina în timp ce începem un dialog. Am putea discuta despre ce înseamnă figurina pentru client; ce crede clientul că simte figurina şi de ce; ce se va întâmpla în continuare; momente în care clientul s-a simţit în acel fel. Figurinei i se permite să absoarbă toate proiecţiile privind emoţiile clientului, devenind metaforă pentru rolurile şi relaţiile clientului.

În alte situaţii, atunci când clienţii sunt mai interactivi şi încearcă să descrie o emoţie sau o experienţă ce implică persoane semnificative din vieţile lor, îl voi invita pe client să selecteze o figurină sau un obiect care să reprezinte fiecare persoană. Figurinele sunt plasate pe podea sau pe masă, iar jocul de rol poate începe. Folosesc o diversitate de întrebări, printre care: „Îmi poţi arăta ce vrei să spui folosind figurinele?“ Clientul este încurajat să mişte figurinele în spaţiu. Scenele pot reflecta percepţia copilului, experienţele sau dorinţele sale. Desfăşurarea dramei devine punctul central de exprimare. Îi cer clientului să arate ce se întâmplă şi cine ce spune în scena respectivă. Adeseori, cu ajutorul figurinelor, clientul se simte mai liber să se exprime şi chiar să acţioneze conform emoţiilor negative.

Am folosit această tehnică şi cu adulţi, cupluri sau familii.

APLICARE

Tehnica este în mod special utilă în cazurile în care clientul nu reușea să-și exprime emoțiile. Copiii care au stimă de sine scăzută, timiditate sau anxietate au reacționat bine la selectarea figurinelor, deoarece conținutul nu este centrat pe ei. Clienții dificili, care sunt rezistenți sau defensivi, folosesc figurinele în loc să vorbească. Persoanelor cu o capacitate de concentrare redusă a atenției le place să folosească figurinele, deoarece se pot exprima kinestezic. Copiii cu probleme de furie își pot găsi adeseori „agresorul“ și „victima“ perfecte. Supraviețuitorii traumei consideră că acesta este un proces vindecător, prin repunerea în scenă și rezolvarea problemelor lor complexe. Problemele de separare, pierdere și abandon au fost perlaborate succesiv prin folosirea figurinelor și a obiectelor.

Deși nu este necesar ca această tehnică să fie interactivă, este posibil să aprofundăm experiența clientului atunci când există validarea și acceptarea procesului. Figurinele sunt simple instrumente de exprimare.

O fată în vârstă de 8 ani și jumătate, cu probleme severe de separare de mamă, întâmpina mari dificultăți în a se exprima. Rosie se agăța de mama, o îmbrățișa, o săruta de mai multe ori înainte de a reuși să se despartă de ea pentru a ieși din casă, cameră, mașină sau din sala de așteptare. Nu dorea să meargă la școală, iar, dacă mergea, nu dorea să rămână acolo. În cea de-a treisprezecea ședință, am căzut de acord să discutăm despre familia ei. Din moment ce nu știa ce să spună, i-am sugerat să selecteze câte o figurină pentru fiecare membru al familiei. Mama era figurina îmbrăcată în rochie roz de bal; Rosie era o păpușă Barbie îmbrăcată în roz, cu cizme albe, care „nu face nimic“; fratele ei, în vârstă de 10 ani, era un jucător de baseball cu o mănușă în mână; iar tata era un biciclist. După ce i-a așezat pe podea, a remarcat cât de mult îi reamintea fiecare figurină de persoana respectivă. Pe măsură ce Rosie a început să se joace, au apărut la suprafață temerile ei de a se separa de mama. A poziționat figurinele mamei și pe a ei foarte aproape una de cealaltă. Am întrebat: „Ce s-ar întâmpla dacă... mama ar trebui să meargă afară; ar întârzia să o ia de la școală; ar avea o întâlnire?“, în timp ce o așezam pe mama un pic mai departe de Rosie. Pe măsură ce am lucrat cu figurinele, Rosie a reușit să răspundă într-o manieră adecvată, gestionând

situația într-un mediu sigur, lipsit de amenințare. Astfel a reușit să-și abordeze temerile, să anticipeze răspunsurile și să pună în scenă diverse rezolvări, folosind figurinele. Exprimarea verbală a lui Rosie a crescut pe măsură ce folosea mai mult figurinele.

Pe vremea când lucram în mediul preşcolar, unui băiat în vârstă de 4 ani îi era foarte greu să se separe de oricare dintre părinții care-l aduceau la grădiniță. El avea abilități verbale excelente și se exprima clar, spunând că îi era dor de mama sau de tata. După ce a stat la mine în brațe plângând o vreme, s-a dus către măsuța cu nisip, a luat o mașinuță de cauciuc roșie, de tip Volkswagen, pe care a numit-o „Mama“ și una albastră pe care a numit-o „Tata“, și le-a „condus“ prin nisip. Mașinile l-au lăsat la grădiniță și au revenit să-l ia acasă. A repetat acest ritual zilnic, aproximativ 10–15 minute, timpul scăzând tot mai mult de-a lungul unei perioade de două săptămâni. În cele din urmă, a anunțat că nu mai avea nevoie de mașini. L-am susținut în jocul său, am stat lângă el și, în mare parte, i-am reflectat activitatea. Câteva luni mai târziu, a venit la grădiniță o fetiță nouă, care a plâns când mama ei a plecat. În timp ce fetița stătea la mine în brațe, băiatul a venit la ea să o întrebe ce se întâmplase. Atunci când ea i-a răspuns: „Mi-e dor de mami“, el a întrebat „De ce nu te joci cu mașinuțele?“

Lucram cu un băiat foarte inteligent, în vârstă de 13 ani, care era copilul din mijlocul fratriei și opozantul mamei sale. Venea să mă vadă din cauza furiei sale și a relației volatile cu mama sa. Lui Nick îi era inconfortabil să discute despre emoții și îi învinovățea constant pe ceilalți pentru necazurile sale. Simțea că era inutil să-i vorbească mamei, nu s-ar fi schimbat niciodată. În timpul celei de-a douăsprezecea ședințe, i-am sugerat că aș fi putut media o discuție între el și mama sa. Nick părea confuz privind modul în care acest lucru ar fi putut funcționa. I-am arătat folosind figurinele. I-am cerut să selecteze una pentru el, una pentru mama și una pentru mine. Mama era Vrăjitoarea cea Rea din Est (Vrăjitorul din Oz), el era Mickey Mouse în rolul de Vrăjitor, iar eu eram Albă ca Zăpada. În jocul de rol mi-am mutat figurina prin spațiu pentru a-i arăta cum ar putea să fie dacă aș vorbi cu fiecare dintre ei și le-aș da feedback privind răspunsurile lor. La finalul acestui joc, Mickey a dărâmat-o pe Vrăjitoare și a sărit peste ea de câteva ori. Prin intermediul jocului cu figurine, băiatul a simțit că i s-a conferit puterea de a-și exprima furia într-o manieră sigură. Mai apoi a reușit să se implice într-un dialog adecvat cu mama sa.

******** Dora Kalff este cea care a pus bazele terapiei de orientare jungiană a jocului în nisip (sandplay). (N.t.)

SECŢIUNEA a șaptea

Tehnici de joc În grup

ElastaBlast

Kimberly Dye

INTRODUCERE

Coarda elastică ElastaBlast******** (înainte Buddy Band), câștigătoare în 1994 a premiului Parents' Choice Gold Award, a fost concepută și creată de un terapeut prin dans și mișcare, Kimberly Dye. A fost foarte bine primită în mediile terapeutice, educaționale și sportive, cu adulți, bătrâni, familii și copii. Conceput inițial ca instrument de mișcare pentru populația psihiatrică, ElastaBlast deține un șarm circular, vizual și textural care funcționează ca punct de focalizare extern pentru spargerea gheții cu grupuri de adulți și copii. Proprietățile dinamice, extensibile ale corzii elastice ElastaBlast facilitează mișcările care duc la îmbunătățirea coordonării, echilibrului și rezistenței musculare. Efectul de recul modifică relația pe care o avem cu gravitația și-i scoate la lumină pe curajoșii din noi toți!

ARGUMENT

Unul dintre momentele magice facilitate de ElastaBlast este atunci când toţi participanţii se mișcă asemeni unui singur agregat, păstrându-şi totodată mişcările individuale. Individualitatea fiecăruia este păstrată, devenind totodată parte din ceva mai măreţ decât suma părţilor. Pentru cei care se tem de intimitate sau se tem că nu aparţin sau orice alt motiv care-i împiedică să participe în grupuri, ElastaBlast creează puntea dinspre sine înspre comunitate.

DESCRIERE

Participanții stau jos sau în picioare, ținând coarda elastică astfel încât să existe o forță de tensiune suficientă pentru a crea sinergia de grup. În doar câteva minute de joc, putem discerne dinamica interpersonală a unui grup, în jurul temelor puterii și controlului. Unul dintre jocuri, intitulat „Cine deține controlul“, este preferat în lucrul cu familii. Liderii sau cei care controlează stau în exterior ținând coarda, în timp ce cei care urmează ordinele stau în interior, cu spatele la elastic. Cei care controlează întind coarda, trag de ea și se mișcă, în timp ce persoanele din interior se lasă conduse. Cei din interior au de ținut cont de sarcina de a se lăsa conduși, fără a pierde controlul. Este ceva terapeutic nu numai pentru relația părinte–copil, ci și pentru cei cu fobii sau adicții.

Proprietățile extensibile ale ElastaBlast sunt utile în facilitarea descărcării tensiunii sau agresivității în grupurile de terapie, în rândul profesorilor sau personalului. În „Rădăcinile copacului“, participanții trag înspre exterior, formând un cerc extins, își lărgesc postura, își înfig picioarele și încearcă să-și păstrez tălpile ferme pe sol, folosindu-și în același timp brațele și întreaga greutate a corpului pentru a-și dezechilibra oricare dintre vecini. Exercițiul susține ancorarea fizică și aduce în față, sub formă de joacă, temele competiției și eficienței personale.

O altă metodă de eliberare a tensiunii este ca participanții să extindă cercul pe cât de mult reușesc. La semnalul liderului, toată lumea aleargă către centrul cercului, emițând un anumit sunet, întâi încetișor, iar apoi, crescând treptat intensitatea, pe măsură ce se apropie de centru.

Și dinamicile de tip trage–împinge pot simula tensiunea interpersonală. Lucrul cu cuplurile pentru a transpune fizic aceste dinamici cu ajutorul coardei elastice poate elibera tensiunea care îi împiedică pe cei doi să se miște împreună în armonie.

******** ElastaBlast este o coardă elastică, circulară, acoperită cu un material moale şi colorat. (N.t.)

Activitate pentru coeziunea grupului

Glenda F. Short

INTRODUCERE

Lucrând cu grupurile de copii, am observat nevoia unei activități care să contribuie la formarea grupului. Copiii, în special, au adesea nevoie de o sarcină pentru a construi coeziunea grupului și a stabili cine are conducerea. Lucram cu un grup de băieți diagnosticați cu ADHD, cărora le era dificil să se concentreze și păreau a avea nevoie de atenție excesivă. Activitatea de față a contribuit enorm la stabilirea relațiilor și a leadershipului în grup.

DESCRIERE

Copiilor din grup le este dat un coş mare cu cuburi (de toate mărimile şi toate culorile) şi li se cere să construiască ceva împreună. Există două reguli: în primul rând, trebuie să folosească toate cuburile, iar în al doilea rând, trebuie să li se permită tuturor să contribuie. Uneori se stabileşte şi o limită de timp, în funcţie de cât de mare este grupul sau de cât de mult timp a rămas în şedinţă.

Se realizează fotografii ale produsului finit, iar acestea le sunt dăruite copiilor, care sunt rugaţi să le ducă acasă şi să le aşeze undeva unde îşi pot vedea munca şi împărtăşi experienţa cu un părinte. În timpul şedinţei de grup, copiilor li se cere să discute despre cum a fost procesul pentru ei, iar fiecare membru al grupului comentează despre rolul său şi despre ce simte în legătură cu fiecare membru al grupului, înainte şi după sarcină.

APLICARE

Am obţinut rezultate excelente în urma acestei activităţi în grupurile de copii, ceea ce a dus la stabilirea timpurie a coeziunii de grup, aspect care, la rândul său, facilitează procesul de grup. Această activitate ajută grupul să înceapă să înţeleagă anumite lucruri despre munca în echipă şi crearea relaţiilor.

Căpitanii de pe Avatar: o aventură spaţială pentru copiii care trec printr-o perioadă de schimbări

Tara M. Sinclair

INTRODUCERE

„Căpitanii de pe Avatar“ a fost creat în cadrul conceptual al psihosintezei. Psihosinteza este atât o filosofie a psihologiei, cât și o modalitate terapeutică dezvoltată de un psihiatru italian, Roberto Assagioli. Contemporan al lui Freud, Assagioli a considerat că teoria psihanalitică excludea aspecte vitale ale vieții psihice și avea nevoie să fie extinsă pentru a include întregul spectru al conștiinței. Prin urmare, pe lângă inconștientul inferior și mintea conștientă, Assagioli a postulat existența unei minți inconștiente mai înalte, sursă a impulsurilor altruiste, a strădaniilor creative și a dorinței arzătoare după scop și sens în viețile noastre.

Assagioli a observat că, la fel cum refulăm impulsurile inconștiente inferioare, de natură sexuală și agresivă, la fel refulăm înțelepciunea inconștientului superior, precum și energia orientată către scopuri de viață care transcend adaptarea și supraviețuirea. Teoria și practica psihosintezei se străduiesc să faciliteze integrarea personalității și să susțină expansiunea conștiinței în maniere care infuzează viața cu sentimentul de bucurie și direcție plină de sens.

ARGUMENT

„Căpitanii de pe Avatar“ este o poveste educativă interactivă care ia forma unei aventuri spațiale. Se desfășoară pe parcursul a șase săptămâni sau șase ședințe și a fost creată inițial pentru lucrul cu copiii care au trecut printr-un divorț. Copiii care participă își asumă rolul de căpitani spațiali. Este anul 2020, iar Căpitanii, care provin de pe diverse planete ale galaxiei, se strâng pe o stație spațială intergalactică numită Avatar, pentru a discuta situația dificilă a copiilor de pe Pământ de la finalul secolului al douăzecilea.

Formatul narativ este eficient, deoarece, pe de o parte, creează suficientă distanță psihică față de evenimentele reale din viețile copiilor pentru a le elibera creativitatea, iar pe de altă parte susține explorarea în siguranță a dinamicilor intrapsihice și interpsihice deopotrivă. Activitățile din poveste sunt concepute pentru a extrage atât material inconștient, cât și propria înțelepciune a copiilor referitoare la ceea ce este necesar să se întâmple în continuare, pe măsură ce negociază provocarea schimbărilor din familie.

DESCRIERE

Ceea ce urmează este un ghid specific pentru a recrea povestea, în funcție de cum permite spațiul.

Mărimea grupului:

2–6 copii

Vârste:

7–10 ani

Materiale:

Reportofon cu buton de pauză, două casete audio, hârtie de desenat, dosare, creioane cerate, gustări.

Pregătire:

1. Înregistrați din timp mesajul din partea Căpitanului Will (săptămâna II, mai jos). Observație: nu folosiți propria dumneavoastră voce, acest lucru va distruge magia.

2. Creați patru afișe distincte pe care scrie: STAŢIA SPAŢIALĂ AVATAR, CENTRUL DE CONTROL AL MISIUNII, BAZA IMAGINAŢIEI, CAMERA DE REALITATE VIRTUALĂ.

3. Înfășurați patru cutii de gustări în ambalaj simplu și etichetați-le pe fiecare PROVIZII.

Etapa inițială

Întâlniți-vă individual cu fiecare copil care a fost trimis la dumneavoastră și spuneți: „Deoarece părinții tăi sunt divorțați, ai fost selectat, dacă ești de acord, să pornești într-o aventură spațială imaginară. Caut copii care sunt experți în domeniul schimbărilor din familie. Ți-ar plăcea să mergi?“

Structura fiecărei şedinţe:

De la 45 de minute la 1 oră, în funcție de mărimea grupului și activitate.

1. Informare — prezentarea „misiunii“ zilei

2. Activitate

3. Procesarea exercițiului

4. Rația de gustări

APLICARE

Săptămâna I:

Copiii sunt strânși laolaltă și, înainte de intra în clasă sau în cabinetul de consultații, li se spune: „Când vom intra în cameră, ne vom preface că vom ajunge în viitor“. Pe ușa camerei este lipit afișul pe care scrie STAŢIA SPAŢIALĂ AVATAR. Grupul intră în încăpere și este instruit să stea pe podea. Facilitatorul spune: „Suntem acum în anul 2020 și ne aflăm în spațiul cosmic, pe Stația spațială Avatar. Fiecare dintre voi este căpitanul propriei nave spațiale și, deoarece sunteți cu toții experți în subiectul schimbărilor din familie, ați fost selectați să participați la o aventură spațială imaginară. Cea mai bună cale să vă explic misiunile noastre unice este să vă spun o poveste“.

Informare:

Povestea:

„Odată ca niciodată, cu mult timp în urmă, la distanță de mulți ani lumină, părinții și copiii de pe planeta Pământ trăiau împreună până ce copiii erau mari. Pe măsură ce timpul a trecut, lucrurile s-au schimbat, iar părinții au început să se separe unul de altul înainte ca ai lor copii să fi ajuns mari.

Ei bine, acest lucru le cauza copiilor o grămadă de probleme pe care ei și-ar fi dorit să nu le aibă. De exemplu, unii copii credeau că divorțul părinților era vina lor, că efectiv îi determinaseră pe părinții lor să se separe. Desigur, știm că acest lucru nu era adevărat, cu toate acestea, mulți copii de pe Pământ credeau că așa e. Vă puteți gândi și la alte probleme pe care este posibil să le fi avut copiii de pe Pământ?“

Deschideţi spaţiul unei scurte discuţii. Răspunsurile posibile pot include: neînţelegerile cu părinţii sau cu fraţii, părinţii vitregi, necesitatea mutării în altă parte, problemele legate de vizitare, certurile părinților, mai puțini bani etc.

Continuaţi povestea. „În rolul de Căpitani ai Avatarului, misiunea noastră este să explorăm ce s-a întâmplat cu copiii de pe Pământ în timpul schimbărilor din familie şi să vedem ce putem face pentru a-i ajuta. I s-a oferit fiecăruia această misiune, deoarece se ştie că sunteţi experţi pe această temă. E de acord toată lumea să ducă la îndeplinire această misiune?“

Dacă așa stau lucrurile, mergeți înspre zona încăperii (sau masa) etichetată cu semnul CENTRUL DE CONTROL AL MISIUNII. Observație: de acum și pe tot parcursul poveștii, copiii sunt numiți „Căpitan...“ (numele de familie al copilului). Facilitatorul este numit Navigatorul.

Activitate:

Angajamentul Căpitanului: trebuie completat conform indicaţiilor şi citit la unison. Acest angajament stabilește regulile grupului. Navigatorul are formulare pretipărite, pe care se poate citi:

Eu, Căpitanul ____ [copilul îşi completează numele] sunt de acord să fiu la comanda navei mele spaţiale. De asemenea sunt de acord să colaborez cu colegii mei Căpitani şi să nu le invadez spaţiul de zbor. Acest lucru înseamnă că, atunci când ei dau raportul privind misiunea lor, eu voi asculta şi voi aştepta să îmi vină rândul. În sfârşit, sunt de acord să urmez instrucţiunile Navigatorului nostru [numele facilitatorului], astfel încât să ne putem păstra direcția şi să ne găsim calea. Semnat,_____ [semnătura Căpitanului].

Activitate de încălzire a grupului: Fiecărui Căpitan i se dă un dosar gol şi i se cere să deseneze o imagine a navei spațiale care l-a transportat pe Staţia spaţială Avatar. Pentru a face acest lucru, ei sunt trimişi către BAZA IMAGINAŢIEI. Aceasta poate fi o zonă distinctă din încăpere sau puteți înlocui pur și simplu semnul Centrul de Control al Misiunii.

Procesarea exercițiului:

Odată ce desenele sunt finalizate, Căpitanilor li se cere să-şi descrie navele spațiale și să spună ce trăsături speciale au. Căpitanii pot fi înștiințați că e posibil ca trăsăturile speciale ale navei lor să nu fie vizibile în desen.

Odată ce fiecare Căpitan a împărtășit desenul său, sunt anunțați că dosarele constituie Jurnalul Căpitanului, păstrând acolo documente importante din aventura lor. Căpitanii sunt invitați să-și adauge în jurnal Angajamentul Căpitanului, apoi să-l predea Navigatorului și să revină în următoarea săptămână pe Stația spațială Avatar, la ora convenită.

Rația de gustări:

Desfaceți o cutie de provizii pentru gustare. Acest ritual încheie fiecare săptămână de aventură.

Săptămâna a II-a: un mesaj de la Căpitanul Will

Informare:

„Misiunea de azi este să aflăm mai multe despre ce se întâmpla în familiile de pe Pământ în timpul perioadei de schimbare. Pentru a face acest lucru, avem nevoie de mai multe informații, așa că l-am invitat pe Căpitanul Will******** de pe nava spațială Mandala să ne vorbească de pe nava sa. Se pare că echipajul său este format din tineri de pe pământ ale căror familii au trecut prin schimbări. Haideți să vedem dacă îl putem prinde pe undele radio intergalactice“.

Activitate și procesarea exercițiului:

Navigatorul începe acum să difuzeze mesajul din partea Căpitanului Will, înregistrat anterior. Caseta începe cu înregistrarea a șapte secunde de liniște,

timp în care Navigatorul spune cu voce tare: „Aici Staţia Spaţială Avatar către Căpitanul Will, căpitane Will, ne auzi?“ După alte câteva secunde de liniște, caseta semnalează, printr-un fel de sunet spațial generat de computer, că se apropie Căpitanul Will (un semnal îndepărtat de deschidere a portierei unei mașini poate fi eficient). Apoi Căpitanii aud următorul mesaj înregistrat dinainte, cu pauzele inserate după cum urmează:

„Aici este Căpitanul Will de pe Nava Spațială Mandala. Vă aud foarte bine. Navigator____, i-ai reunit pe Căpitanii de pe Avatar? [apăsați pe butonul de pauză în timp ce Navigatorul confirmă prezența Căpitanilor, apoi reluați]

Bine, deoarece situaţia pe nava mea este critică şi avem nevoie disperată de ajutorul lor.

După cum știți, câțiva dintre membrii echipajului meu (ME) trec prin schimbări în familia lor. În cazul unora părinții s-au separat, în cazul altora au divorțat, iar părinții altora s-au recăsătorit. ME încearcă din răsputeri să se adapteze, dar nu e ușor și, lucru de înțeles, mulți au nevoie de sprijin pentru a-și gestiona trăirile. Sper că dumneavoastră și Căpitanii de pe Avatar mă puteți ajuta să-mi înțeleg mai bine echipajul și să le ofer ceea ce au nevoie, astfel încât să ne putem continua călătoria în liniște.

Dați-mi voie să vă povestesc despre câțiva dintre ME, astfel încât să aveți o imagine mai clară a situației. Persoana care mă îngrijorează cel mai mult este ofițerul secund, dl Şoc. Părinții săi trec printr-un divorț extrem de dur, iar el se poartă de parcă nimic nu ar fi în neregulă. Îl întreb cum stau lucrurile, iar el răspunde «Bine». Presupun că nu vrea să vorbească despre asta.

Vă puteți da seama ce se întâmplă cu el? Aţi putea să vă acordați câteva clipe să discutați despre el, iar apoi să vă povestesc despre următoarea persoană? Rămân conectat în timp ce discutați. [Navigatorul apasă butonul de pauză și-i întreabă pe Căpitani: «Ce credeți că se întâmplă cu dl Șoc? De ce se preface că este totul în regulă? Cum e posibil să se simtă el de fapt?» După discuție, reporniți înregistrarea.]

O.K. Cel de-al doilea ME care trece printr-o perioadă dificilă este sublocotenentul Mârâit. E foarte furios că părinții săi au divorțat și se răzbună pe oricine îi iese în cale. Oh, nu! Iată-l acum. Îl puteți auzi? [sunetul cuiva — nu vocea Navigatorului — care țipă în fundal]. Mai bine mă duc să văd ce se

întâmplă. Revin imediat. [Apăsați pe pauză și întrebați-i pe Căpitani ce cred că îl face pe Mârâit să se poarte atât de furios. «Pe cine e el furios? De ce se descarcă pe toată lumea? Vă imaginați că e în mod special răutăcios cu cineva anume?» Reluați înregistrarea.]

Ei bine, tocmai a trebuit să aplanez o altă neînțelegere între Mârâit și un coleg din echipaj. Celălalt tip nu înțelegea ce a făcut de l-a înfuriat atât de tare pe Mârâit. Cred că nici măcar Mârâit nu era sigur cum a început totul. Bietul Mârâit. E un ME atât de valoros. Multă energie și idei bune. Sper că îl puteți ajuta să găsească o cale să facă față trăirilor de furie, fără a-i răni pe ceilalți. Asta nu face decât să-i aducă și mai multe necazuri. [scurtă pauză, preînregistrată]

În fine, următoarea persoană care are nevoie de ajutor este dr. ReparăTot. Dr. ReparăTot aranjează constant lucruri în familia sa, astfel încât părinții ei să se împace. Ea crede că, dacă reușește să se convingă pe ea și pe frații ei să se poarte într-un anumit fel, părinții vor renunța la ideea separării. Cum credeți că i-a venit o astfel de idee? Vă las un moment de gândire. [Apăsați pe butonul de pauză]. Navigatorul îi întreabă pe Căpitani: «Ce se întâmplă cu dr. ReparăTot? Ce fel de lucruri credeți că ar putea face ca să-i împace pe părinții ei?» [reporniți înregistrarea].

Mai am timp să vă povestesc doar despre o singură persoană, e vorba despre locotenentul ŢineStrâns. De ea sunt cel mai puțin îngrijorat, deoarece deși se simte destul de tristă și uneori plânge, cel puțin a început să înfrunte adevărul legat de divorțul părinților ei. A acceptat în cele din urmă că divorțul părinților nu a fost vina ei. Nu ea l-a provocat și nu ea îl poate împiedica. Acest lucru o întristează și cred că asta-i ceva normal, nu? [apăsați pe butonul de pauză]. Navigatorul întreabă despre lucrurile care o întristează pe ŢineStrâns în legătură cu divorțul părinților ei. [reporniți înregistrarea]

Așadar, Căpitani, aceasta a fost o scurtă trecere în revistă a situației de la bordul navei mele spațiale. Sunt încrezător că veți face tot ce vă stă în puteri să ne ajutați. La urma urmei, pentru ca o navă să-și îndeplinească misiunea, Căpitanul are nevoie de cooperarea întregului echipaj. Fiecare dintre voi are propria sa navă spațială, așa că, desigur, înțelegeți acest lucru.

Abia aștept să primesc vești de la voi, Căpitanilor. Navigatorul_____ spune că îmi veți trimite un mesaj după ce veți fi explorat moduri în care să ne ajutați. Până atunci, aici Căpitanul Will, rămas bun!“ [sunete spațiale, opriți

înregistrarea]

Navigatorul îi întreabă pe Căpitani dacă își pot imagina numele altor ME care ar putea fi la bordul navetei spațiale a Căpitanului Will. (Exemple de la grupurile anterioare includ: MăTem, care e îngrozit în legătură cu ceea ce se va întâmpla; SuntFericit, care e mulțumit pentru că acum acasă e mai liniște; și ÎntorsPeDos, a cărui lume s-a întors cu susul în jos). Navigatorul notează numele pentru a putea face referire la ele mai târziu.

Rația de gustări.

Săptămâna a III-a: Alegerea unui membru al echipajului pentru a-l ajuta

Informare:

Căpitanii sunt din nou reuniți la Centrul de Control al Misiunii. Navigatorul le spune Căpitanilor că misiunea de azi este ca fiecare dintre Căpitani să aleagă un membru al echipajului de pe nava spațială Mandala pe care cred că îl înțeleg cel mai bine și, prin urmare, îl pot ajuta.

Înainte de a face acest lucru, Navigatorul și Căpitanii trec împreună în revistă ME descriși de Căpitanul Will, precum și pe ceilalți membri ai echipajului despre care Căpitanii au crezut că s-ar putea afla la bordul navei.

Această trecere în revistă este introdusă în computerul Stației spațiale Avatar. (Este utilizată o casetă goală pentru înregistrare.) Căpitanilor li se spune că acest computer va fi folosit periodic pentru a înregistra misiunea, iar atunci când aventura va lua sfârșit, fiecare dintre Căpitani va primi o copie a înregistrării.

Activitate:

Atunci când trecerea în revistă s-a încheiat, Căpitanii sunt instruiți să meargă la

Baza Imaginației și să-l deseneze pe ME ales. Când au terminat, grupul se reunește înapoi în Centrul de Control al Misiunii.

Procesarea exercițiului:

Grupul se conectează din nou la computerul Stației spațiale Avatar, iar fiecare Căpitan povestește pe scurt pe care dintre ME l-a ales, motivul pentru care l-a ales specific pe acel ME și despre desenul ME. Navigatorul poate adresa orice întrebare adecvată pentru a clarifica percepția Căpitanului privind ME ales.

Rația de gustări:

În timp ce Căpitanii mănâncă proviziile, Navigatorul îi anunță că, pentru misiunea săptămânii viitoare, fiecare dintre ei va vizita Camera de Realitate Virtuală de la bordul Stației spațiale Avatar și că vor fi chemați pe Stația spațială Avatar câte unul, pe rând. (În funcție de cadru, ceilalți vor aștepta în clasă sau în sala de așteptare până ce vor fi chemați.)

Săptămâna a IV-a: Talk-show despre călătoria în timp

Pregătire:

Navigatorul a denumit o zonă a Stației spațiale Avatar folosind semnul CAMERA DE REALITATE VIRTUALĂ.

Informare:

Fiecărui Căpitan i se spune că misiunea de azi este de a afla mai multe despre un ME, ME ales de el. Modul în care se întâmplă acest lucru presupune a merge în Camera de Realitate Virtuală (acolo unde oamenii de pe Stația spațială Avatar se

duc pentru a-şi pune în scenă fanteziile). Odată ajuns acolo, Căpitanul va fi oaspetele unui talk-show de realitate virtuală, iar Navigatorul va fi gazda. Ca oaspete, Căpitanul se va purta ca şi cum el sau ea ar fi ME pe care-l înţelege cel mai bine şi, din perspectiva acelui ME, va răspunde întrebărilor care ne vor ajuta să înţelegem nevoile acelui ME.

Activitate:

Interviul Virtual.

Sugestie de scenariu:

Navigatorul: Bună dimineaţa şi bine aţi venit la talkshow-ul Călătoria în Timp, emisiunea care adresează întrebarea „Ce s-a întâmplat atunci?“ Azi suntem fericiţi să-i urăm bun venit oaspetelui nostru special, [numele ME, de exemplu, Zuza Confuza]. Părinţii Zuzei Confuza au trecut printr-un divorţ acum ceva vreme, iar în această dimineaţă Zuza Confuza ne va spune ce s-a întâmplat atunci.

OK, Zuza Confuza, te invit să te întorci în imaginaţie la ziua în care ai aflat că părinţii tăi se vor despărţi. Îţi aminteşti exact cum te-ai simţit?

[Zuza Confuza răspunde şi, în funcţie de răspuns, Navigatorul/Gazda direcţionează întrebările pentru a descoperi ce s-a întâmplat şi modul în care Zuza Confuza a perceput şi a răspuns la evenimente. „Ce şi-a dorit Zuza Confuza să facă atunci când a aflat asta? Din acel moment, de ce anume a avut nevoie cel mai mult? Ce ar ajuta-o cel mai mult pe Zuza Confuza să se simtă mai bine?“]

Navigatorul: Iar acum, întrebarea finală şi cea mai importantă. Zuza Confuza, ce speri că pot face pentru tine Căpitanii de pe Avatar? [Aici Navigatorul încearcă să afle de ce anume are nevoie ME pentru a trece la următoarea etapă din procesul de detaşare.]

Navigatorul: O.K. Este momentul să ne întoarcem în viitor. Zuza Confuza, îţi mulţumesc că ai fost oaspete în emisiunea noastră.

Procesul este repetat pentru fiecare dintre Căpitani, iar interviurile sunt înregistrate pe computerul Stației spațiale Avatar pentru a fi împărtășite (în funcţie de alegerea fiecărui Căpitan) în timp ce sunt consumate proviziile.

Rația de gustări.

Săptămâna a V-a: Echipajul de ajutor

Informare:

Azi Căpitanii de pe Avatar vor lucra pe Baza Imaginației. Misiunea lor este să creeze personaje care îi pot ajuta pe ME de pe naveta spațială a Căpitanului Will.

Activitate:

Căpitanii de pe Avatar desenează imagini ale unuia sau a câtor mai multe personaje își pot imagina că fac parte din Echipajul de Ajutor.

Procesare:

Căpitanii de pe Avatar își împărtășesc unii altora imaginile și descriu Echipajul de Ajutor. Navigatorul facilitează discuția evidențiind calitățile pozitive întruchipate de Echipajul de Ajutor și conectând aceste calități la nevoile echipajului aflat la bordul navei spațiale Mandala (incluzând ME creați de Căpitanii din Avatar).

Dacă timpul permite, grupul poate face brainstorming în legătură cu ce s-ar putea întâmpla dacă Echipajul de Ajutor s-ar materializa la bordul navei spațiale Mandala. Discuția este înregistrată pe computerul Stației spațiale Avatar.

Raţia de gustări.

Săptămâna a VI-a: Un mesaj pentru Căpitanul Will

Informare:

Misiunea finală a Căpitanilor de pe Avatar este de a comunica cu Căpitanul Will în legătură cu rezultatele grupului.

Activitate:

Căpitanii de pe Avatar se duc la Baza Imaginaţiei şi răspund la întrebări privind aventura lor, răspunsuri pe care le vor înregistra pe Computerul Staţiei Spaţiale Avatar ca să fie trimise Căpitanului Will. Întrebările sunt:

1. De ce am ales să accept această misiune.

2. Ce am aflat şi ştiam deja despre copiii de pe Pământ care trec printr-un divorţ.

3. Ce am aflat şi nu ştiam.

4. Care cred că este cea mai dificilă problemă a Căpitanului Will când are de-a face cu echipajul său.

5. Cel mai bun sfat al meu din acest moment pentru Căpitan.

Fiecare Căpitan de pe Avatar are ocazia de a răspunde acestor întrebări la Computerul de pe Staţia Spaţială Avatar.

Raţia de gustări.

Bibliografie

Assagioli, R. (1980). Psychosynthesis. New York: Viking.

Assagioli, R. (1974). The Act of Will. New York: Viking.

Ferrucci, P. (1983). What We May Be. Los Angeles: Tarcher.

Fudgitt, E. (1983). He Hit Me Back First! Rolling Hills Estates, CA: Jalmar Press.

Hardy, J. (1987). A Psychology with a Soul. New York: Routledge & Kegan Paul.

Weiser, J. şi Yeomans, T. (ed.) (1985). Readings in Psychosynthesis. Toronto: Ontario Institute for Studies in Education.

Whitmore, D. (1986). Psychosynthesis in Education: The Joy of Learning. Rochester, VT: Destiny Books.

Întrebările sau comentariile sunt binevenite. Ele pot fi adresate către: Tara Sinclair, 1044 Abbott Blvd., Fort Lee, NJ 07024. Adresa de e-mail este: TSinclair@aol.com

---

******** Posibil joc de cuvinte: în limba engleză, „Will“ este şi prescurtarea numelui propriu „William“, dar înseamnă şi „voinţă, dorinţă etc“ (N.t.)

Dl. Urât

Mary May Schmidt

INTRODUCERE

Dl Urât este un exercițiu de reducere a stresului, similar relaxării musculare progresive. Această tehnică poate fi folosită cu copiii aflați la vârsta latenței, în terapia de grup prin joc din context școlar. Dl Urât este numele pe care i l-am dat unei jucării de cauciuc, care poate fi strânsă și ai cărei ochi, urechi și nas ies în afară atunci când este strânsă. Există numeroase astfel de jucării disponibile pe piață care pot fi adaptate cu ușurință pentru acest exercițiu, însă aerul de caraghioslâc este cel care amplifică efectul total.

ARGUMENT

Copiii trăiesc stresul la fel ca adulţii, însă e posibil ca ei să nu-şi poată identifica emoțiile ca fiind de stres sau să identifice sursa stresului. Din cauza înțelegerii lor limitate, copiii pot fi mai puţin capabili decât adulţii să-şi reducă stresul la niveluri mai gestionabile. Activitatea „Dl Urât“ împrumută de la o altă tehnică, numită relaxare musculară progresivă, o tehnică ce presupune încordarea și relaxarea secvențială a grupelor de mușchi pentru a modifica fluxul sangvin și a crește oxigenul disponibil în creier și corp, modificând astfel chimia corpului la niveluri mai sănătoase. Odată cu eliberarea tensiunii fizice, individul se poate concentra mai bine pe rezolvarea de probleme sau poate face orice lucru care îi este benefic, modificând relația pe care o are cu sursa stresului. Relaxarea musculară progresivă este dificil de înțeles de copii. Ei au nevoie să se simtă mai bine acum, fără explicații ample, fără reguli privind „secvențialitatea“ și „grupele de mușchi“. Copiii au nevoie să aibă propria modalitate care să-i ajute să se simtă mai bine, ceva simplu care să le ofere un oarecare control personal.

Tehnica „Dl Urât“ este folosită în format de grup, dar poate fi folosită cu ușurință în numeroase alte contexte. Pe măsură ce copiii devin tot mai pricepuți, ei pot învățat moduri mai discrete de a se relaxa și pot aplica apoi tehnica, în mod intim, în mijlocul unui număr mare de oameni și în contexte formale.

DESCRIERE

Atunci când în cursul terapiei de grup prin joc un copil dezvăluie un gând sau o trăire „urâtă“ (urât-stresantă) sau o situaţie „urâtă“ care dă naştere acelor trăiri, terapeutul trebuie să recunoască acest lucru şi să faciliteze o discuţie adecvată şi succintă. Este important să valorizăm experienţa copilului înainte de a folosi tehnica „Dl Urât“, deoarece, dacă nu facem acest lucru, copilul ar putea simţi că experienţa sa este trivializată prin strângerea unei jucării de cauciuc. După aceea terapeutul îi dă copilului jucăria „Dl Urât“ şi-l învaţă să o strângă în mână. În timp ce copilul strânge jucăria, terapeutul îi explică cum gândurile sau emoţiile urâte care sunt localizate în mintea copilului trebuie să fie stoarse din minte, la nivelul gâtului, al umerilor, jos prin braţe, până ajung în burta Dlui Urât. Ceilalţi copii din grup sunt invitaţi să privească. Dacă observă cum faţa copilului devine roşie, vor şti că acel copil face eforturi serioase şi trebuie aplaudat. Unui alt copil din grup i se poate da sarcina de a număra până la zece. Copilul care strânge jucăria trebuie să încerce să strângă până ce numărătoarea ia sfârşit; apoi copilului i se cere să se oprească, să se relaxeze şi să respire adânc. Secvenţa se repetă de trei ori, în timp ce ceilalţi aplaudă obţinerea unui succes mai mare cu fiecare încercare.

Atunci când copilul permite acest lucru, terapeutul poate sta în spatele copilului în timp ce el strânge jucăria, apăsându-l uşor pe umeri. Terapeutul poate să explice cum o altă manieră de a vedea dacă acel copil se străduieşte cu adevărat este să observăm cât de încordaţi îi sunt muşchii umerilor. Atunci când sunt atinşi, muşchii încordaţi simt o gâdilătură. Atmosfera creată de strânsul jucăriei, aplauze şi gâdilături este cea de camaraderie amuzantă. După cele trei încercări, copilul este invitat să explice cum se simte. Este emoţia stresantă mai mică şi mai uşor de gestionat? A dispărut cu totul? Cum au ajutat încurajările grupului? Observă copilul căldură la nivelul muşchilor? Cum poate face o aşa diferenţă număratul până la zece?

În funcţie de vârsta şi capacitatea copilului, terapeutul poate discuta şi anumite aspecte de ordin cognitiv, cum ar fi modificarea gândurilor pentru a modifica emoţiile. De exemplu, un copil poate exersa gândul „Pot, pot“ în timp ce strânge

jucăria. Pe măsură ce copiii se pricep tot mai bine la folosirea acestei tehnici, li se poate arăta cum să fie mai discreți și să folosească tehnica în afara camerei de joacă. De exemplu, un copil poate strânge pumnul în tăcere și apoi îl poate relaxa, în mod repetat, în timp ce stă în banca lui, în clasă.

APLICARE

Tehnica funcţionează bine cu copiii aflaţi la vârsta latenţei. Ei sunt dornici să învețe cum să-şi stăpânească emoțiile. Copiii retraşi devin mai expresivi într-un mediu care îi acceptă. Copiii cu comportamente de tip punere în act găsesc o modalitate acceptabilă de a-şi ventila emoțiile puternice şi de a manifesta, astfel, mai puțină frustrare şi mai puține comportamente de tip punere în act.

Grupul de marionete terapeutice

Aileen Cunliffe

INTRODUCERE

Am dezvoltat această tehnică fiind consilier la o școală primară, într-un cadru urban. Mă confruntam cu extrem de multe cazuri din pricina problemelor speciale ale acelui context și cu presiunea de a face față nevoilor critice ale copiilor, într-un timp limitat. Am descoperit că tehnica de față este foarte eficientă pentru a-mi ajuta clientul să ajungă la înțelegere profundă, respectându-i totodată nevoia de intimitate.

ARGUMENT

Argumentul meu pentru folosirea acestei tehnici este de a contribui la extinderea perspectivei pe care copilul o are despre lume. De multe ori, atunci când copiii au de-a face cu probleme care ţin de stima de sine scăzută, conexiune slabă cu mediul lor şi o conştientizare redusă a propriilor emoţii, este extrem de dificil să apară înţelegerea faţă de emoţiile şi nevoile celorlalţi. Grupul meu de marionete terapeutice reprezintă o metodă foarte concretă pentru a aduce gânduri şi emoţii în şedinţa de consiliere.

DESCRIERE

Îl invit pe copil să creeze cadrul fizic al unui grup. Îi pun la dispoziţie opţiunile, ceea ce funcţionează drept catalizator. Dialogul arată cam aşa:

Poţi alege scaune sau fotolii-puf.

Le poţi aşeza în cerc sau în semicerc.

Trebuie să alegi ce puţin 4 scaune, dar nu mai mult de 6.

Pare că ai creat un grup. Acum avem nevoie de membrii grupului.

Acum vine partea amuzantă. Tu vei alege marionetele.

Pare că membrii grupului sunt pregătiţi. Cred că ar fi o idee bună să le aşezăm numele pe tablă, astfel încât liderul grupului să şi le poată aminti.

În acest moment, este foarte important să rămâneţi foarte concentraţi şi să încetiniţi ritmul. Copilul face o treabă importantă. Alege aspectele cu care trebuie să se confrunte în acest grup. Fiecare marionetă este cineva sau ceva foarte important pentru copil. Îl las pe el să aleagă cine va conduce grupul. În cele din urmă îmi doresc ca el să preia conducerea, însă acest lucru este uneori mult prea copleşitor, aşa că mă bucur să conduc eu. De asemenea îl las pe copil să aleagă cine va vorbi pentru fiecare marionetă şi stabilim acelaşi tip de reguli caracteristice pentru oricare alt grup de dimensiuni mici. Astfel putem avea împreună nişte şedinţe foarte terapeutice. Ideile sunt împărtăşite, conştientizarea este creată, iar multe trăiri sunt acceptate şi putem începe procesul de a face faţă problemelor din viaţa copilului.

APLICARE

Am folosit această tehnică într-o diversitate de situații care sunt frecvente în contextul școlii primare: agresivitate, izolare, retragere, copii cu părinți alcoolici, copii din familii în care predomină violența domestică. Tehnica este utilă în cazurile în care există un blocaj sau o negare a emoțiilor.

Spectacolul de marionete

Gleenda F. Short

INTRODUCERE

Am dezvoltat această activitate pe vremea când eram învățătoare într-o școală și am folosit-o mai târziu, ca terapeut, într-un grup de fete abuzate sexual, cu vârsta cuprinsă în general între 8 și 10 ani. Activitatea a fost creată pentru a-i ajuta pe copii să găsească o modalitate creativă prin care să-și exprime povestea traumei, să-și consolideze stima de sine privind modul în care au avut grijă de ei înșiși și să învețe cum să primească sprijin din partea altor membri ai grupului.

ARGUMENT

Fiecare copil alege un animal care descrie cel mai bine cum se simte și care poate să îi spună cel mai bine povestea. Fetele se reunesc împreună cu animalele lor și plănuiesc ce vor povesti despre abuzul făcut asupra lor. Atunci când vine momentul spectacolului de marionete, toate fetele și toate animalele trec în spatele scenei. Ele se prefac că sunt împreună în pădure și că stau în jurul focului de tabără, povestind. Fiecare își spune povestea și primește sprijin din partea celorlalte animale. Terapeutul le poate încuraja pe animale să ofere detalii și să povestească apoi cum s-au protejat. După aceea fetele povestesc cum a fost pentru animale să-și spună poveștile. Sunt încurajate să-și spună din nou poveștile, singure de data aceasta, fără animale. Pot fi realizate variațiuni ale acestei activități.

APLICARE

Acest gen de activitate se pretează bine copiilor de orice vârstă, grupului sau chiar activității individuale cu un terapeut. Trauma reprezintă, în general, problematica centrală, deoarece copilul se poate ascunde în spatele animalului pentru a-și spune povestea.

Tehnica naraţiunii comune prin intermediul jocului cu marionete În terapia de grup prin joc

Mitch Jacobs

INTRODUCERE

Tehnica narațiunii comune a fost dezvoltată de Richard Gardner (1970) ca modalitate de administrare a intervențiilor terapeutice folosind poveștile create de copii. Terapeutul a folosit tema poveștii copilului pentru a-i transmite acestuia o înțelegere profundă, valori și comportamente alternative. Tehnica s-a folosit ca modalitate de identificare a comportamentelor necooperante sau dezadaptative ale copiilor și pentru a-i învăța pe copii comportamente mai cooperante (Kottman și Stiles, 1990). După stabilirea unei anumite încrederi între terapeut și copil, copilul a fost invitat să spună o poveste. Terapeutul a identificat personajele principale și conflictele nerezolvate din poveste, apoi a reluat povestea, adăugând un final care prezintă modalități de coping mai adaptative.

Jocul cu marionetele a fost folosit ca tehnică terapeutică în terapia de grup și individuală, ca modalitate de facilitare a exprimării impulsurilor și conflictelor (Woltmann, 1971). Jocul cu marionete s-a folosit alături de tehnica narațiunii comune (Oaklander, 2015) în terapia individuală cu copiii, ghidându-i către o rezolvare a conflictelor. Folosirea tehnicii narațiunii comune alături de jocul cu marionete poate fi făcută și în formatele de terapie de grup prin joc. Am adaptat și aplicat ceea ce voi numi tehnicile de narațiune comună prin intermediul jocului cu marionete, lucrând cu copiii într-un grup săptămânal de terapie de grup prin joc, într-un adăpost pentru femei victime ale abuzului și violenței domestice.

ARGUMENT

Grupul de terapie prin joc a fost format din maximum șase copii, cu vârste cuprinse între 7 și 10 ani. Pe parcursul acestui grup de zece săptămâni, au fost folosite tehnici nondirective, centrate pe copil și activităţi structurate. Uneori a fost problematic să-i implicăm pe copii ca grup în activitățile structurate, din cauza diferențelor ce țineau de stadiile de dezvoltare și de abilități. Uneori a fost folosită tehnica naraţiunii comune prin intermediul jocului cu marionete pentru a-i implica pe toți într-o singură activitate, mai degrabă decât să-i împărțim pe copii în grupe de vârstă și să le dăm activități diferite.

Copiii cu temperamente, niveluri de socializare, autocontrol și nevoi emoționale diferite au reușit cu toții să se concentreze și să joace rolul prin intermediul marionetelor. Copiii lipsiţi de control și agitaţi s-au putut concentra pentru perioade mai lungi de timp, privind spectacolul marionetelor. Cu câteva încurajări, astfel de copii au putut folosi această structură pentru a se organiza și exprima. Jocul cu marionete a părut a-i ajuta și pe copiii hipercontrolați și timizi să-și exprime fanteziile, conflictele și preocupările. În ciuda vârstei variate a copiilor, toți au părut capabili să relaționeze și să folosească marionetele pentru a-și pune în scenă poveștile.

Tehnica poate fi folosită în evaluarea grupului și în intervenție. În evaluare, tehnica poate fi utilă ca modalitate de identificare a similitudinilor dintre problemele, temele și abilitățile de coping ale membrilor grupului. Punând în scenă propria poveste, terapeutul poate prezenta comportamente mai adaptative și-i poate încuraja pe copii să adopte noi abilități prin învățare indirectă. Privind poveștile altor copii și ale terapeutului, copiii ar putea să descopere că au povești similare și să se identifice cu emoțiile puse în scenă. Ca rezultat al împărtășirii poveștilor, copiii se pot simți reasigurați că emoțiile lor sunt normale, trăind astfel un nivel crescut de autoacceptare.

DESCRIERE

Un teatru de păpuși (cumpărat de la magazin), de culoare roșie și cu o cortină neagră a fost așezat la o distanță de cam un metru în fața unui perete, iar scaunele au fost așezate la aproximativ doi metri în fața teatrului. Mai multe marionete reprezentând oameni și animale au fost așezate în spatele teatrului, pe podea. Marionetele reprezentând oameni includeau un băiat, o fată, un bărbat și o femeie. Marionetele reprezentând animale includeau un câine, un elefant, un șarpe și un crocodil. Le-am spus copiilor că sosise vremea unui teatru de păpuși și că fiecare copil va avea ocazia de a-și pune în scenă propriul spectacol, care să dureze maximum zece minute. Am solicitat un voluntar din rândul copiilor, care să joace primul spectacol. După finalul fiecărui spectacol, am mai cerut încă un voluntar. Natura spectacolelor era, de obicei, lăsată la decizia fiecărui copil, deși, la un moment dat, am sugerat subiectul spectacolului care să fie pus în scenă.

Pe parcursul fiecărui spectacol, am evaluat în tăcere punerea în scenă a spectacolului de marionete realizată de fiecare copil în parte. Am observat marionetele folosite și rolurile care par a fi fost desemnate fiecăreia dintre ele. Am identificat emoțiile exprimate și conflictele care se dezvoltă între personaje. Am observat și acțiunile întreprinse de copil, dacă au existat, pentru a rezolva conflictele între marionetele personaje. La încheierea spectacolului de marionete al fiecărui copil, am rezumat în interiorul meu temele comportamentale și emoționale ale punerii în scenă. Unele dintre emoțiile exprimate și acțiunile întreprinse au fost urmărite și verbalizate copilului care punea în scenă spectacolul. Rezumatele tuturor spectacolelor de marionete au fost pe urmă folosite pentru a identifica emoțiile, comportamentele și temele generale împărtășite de copii. Aceste informații au fost apoi folosite ca bază pentru povestea mea.

Atunci când toți copiii care și-au dorit să regizeze un spectacol de marionete au făcut acest lucru, le-am spus copiilor că era rândul meu să dirijez un spectacol. Spectacolul meu a inclus cele mai multe marionete și cele mai frecvente teme puse în scenă în poveștile copiilor. Unele dintre rolurile ilustrate de marionetele în conflict, așa cum au apărut ele în poveștile anterioare, au fost reluate și repuse

în scenă. A fost păstrat conținutul emoțional cel mai frecvent în povești. Totuși, finalul poveștii a fost modificat pentru a reflecta schimbările emoționale și comportamentale pozitive individuale ale personajelor marionete.

Marionetele care au fost portretizate de copii ca trăind conflicte și/sau încercând să le rezolve au fost folosite pentru a ilustra modalităţi mai potrivite de adaptare. Acele marionete care au fost considerate ca înfățișând înainte de toate un copil s-au folosit pentru a ilustra rezolvarea de probleme, rezolvarea conflictelor și abilitățile de coping. Marionetele care ar fi putut reprezenta alte persoane din viața copiilor au rămas uneori neschimbate, lăsând responsabilitatea schimbării comportamentale pe „copilul marionetă“, așa cum poate fi adesea cazul în viața reală a copilului, cu persoanele semnificative de îngrijire. Până la finalul acestei povești, cel puțin un conflict a fost rezolvat de unul sau mai multe personaje, iar emoțiile exprimate s-au modificat de la teamă, rușine, tristețe și furie la încredere, mândrie, fericire și hotărâre interioară.

Există un aspect important în aplicarea tehnicii în modul în care am descris-o. Atunci când fiecare copil a pus în scenă un spectacol de marionete, unul după celălalt, în ședința de grup, unii copii au avut tendința de a copia ceea ce tocmai văzuseră la copilul dinaintea lor. Acești copii au fost încurajați să-și continue spectacolul dincolo de punctul în care hotărâseră că se opresc, dacă nu depășiseră limita de zece minute. A fost ceva ce a părut să-i ajute să-și găsească propriile povești și să-și exprime propriile lumi interioare unice în mod mai spontan. O a doua posibilă soluție ar putea implica limitarea spectacolelor de marionete la doi sau trei copii pe ședință de grup, permițând ca între spectacole să treacă, așadar, câteva minute. Acest lucru ar putea scădea probabilitatea imitației între copii. Alternativ, terapeutul ar putea aranja ca fiecare copil să aibă rândul său ca să-și spună povestea prin intermediul jocului cu marionete, însă doar câte un copil per ședință. În fiecare caz terapeutul va relua povestea copilului sau un amestec de povești ale copilului, cu un final mai adaptativ, în beneficiul tuturor copiilor.

APLICARE

Folosirea acestei tehnici în terapia de grup prin joc este recomandabilă atunci când se dorește implicarea tuturor copiilor în activitate, iar diferența de vârstă dintre cel mai mic și cel mai mare copil depășește doi ani. Jocul cu marionetele și relatarea de povești pot fi utilizate de către cei mai mulți copii. Tehnica poate fi utilă în grupurile cu desfășurare pe termen scurt, limitate în timp. Actorii-copii din spectacolul de marionete și membrii publicului pot beneficia de aceeași experiență de învățare ghidată prin participare directă și învățare indirectă. Multe diferențe și similitudini ale problematicilor exprimate de copiii-actori pot fi reprezentate prin repovestirea de către terapeut a unei singure povești, unificate. Tehnica îi poate ajuta pe copiii lipsiți de control să-și organizeze lumea interioară, oferindu-le un cadru în care să se exprime. Cu ajutorul acestei tehnici și sprijinul unui terapeut empatic, copiii hipercontrolați și timizi pot găsi un mijloc familiar de autoexprimare și schimbare comportamentală. Tehnica ar putea fi contraindicată pentru copiii grav abuzați, care ar putea retrăi o punere în scenă a abuzului, prin jocul cu marionete, ca o revictimizare.

Bibliografie

Gardner, R. (1970). Mutual storytelling as a technique in child psychotherapy and psychoanalysis. În Science and Psychoanalysis, vol. 14, ed. J. Masserman, pp. 123–125. New York: Grun și Stratton.

Kottman, T. și Stiles, K. (1990). The mutual storytelling technique: an Adlerian application in child therapy. Journal of Individual Psychology 46: 148–156.

Oaklander, V. (2015). Ferestre către copiii noștri: Gestalt terapie pentru copii și adolescenți. București, Editura Herald.

Woltmann, A.G. (1971). Spontaneous puppetry by children as a projective method. În Projective Techniques with Children, ed. A.I. Rabin și M.R. Haworth, pp. 305–312. New York: Grune și Stratton.

SECŢIUNEA a opta

Alte tehnici

Folosirea desenelor despre amintirile timpurii pentru a facilita analiza stilului de viaţă pentru copiii aflaţi În terapie prin joc

Harold M. Heidt

INTRODUCERE

Dreikers (1958) considera că „până aproape de șase ani, este relativ ușor să modificăm planul comportamental latent și uneori ascuns al copilului“ (p.28). Pe măsură ce înaintează în vârstă, oamenii devin tot mai repetitivi și rigizi în credințele lor, astfel încât schimbările devin mai dificile. Pentru a putea să înțeleagă și să influențeze eficient credințele, atitudinile, comportamentele și modalitățile de abordare a vieții unui copil, consilierul trebuie să dobândească insight și înțelegerea stilului de viață al copilului (stil de viață în curs de dezvoltare) și a percepției sinelui în relație cu ceilalți. Folosirea amintirilor timpurii s-a dovedit a fi un instrument proiectiv util în evaluarea stilului de viață al copiilor și în clarificarea obiectivelor terapeutice (Clark, 1994; Dinkmeyer și Dinkmeyer, 1981; Kotmann 1995). Deoarece copiii mai mici au o capacitate limitată de a-și formula și exprima verbal amintirile timpurii, valoarea evaluării amintirilor timpurii ale copiilor mai mici de 8 ani a fost pusă sub semnul întrebării (Clark, 1994).

Mai mulți terapeuți au introdus ideea de a le îngădui adulților (McAbee, 1994) și copiilor (Kottman, 1995) să deseneze imagini ale amintirilor timpurii. În activitatea cu copiii de vârsta școlii primare, desenarea amintirilor timpurii s-a dovedit a avea o valoare diagnostică și terapeutică foarte mare, din mai multe motive. În primul rând, desenarea amintirilor timpurii necesită puțin timp pentru a fi aplicată, e în general amuzantă pentru copii, are un nivel al abilităților pe care cei mai mulți copii îl înțeleg și îl pot finaliza și necesită prea puține sau chiar deloc aptitudini verbale sau de scriere. În al doilea rând, prin folosirea desenelor, consilierii sunt expuși unei informații intrapsihice suplimentare, altfel ratată dacă este prezentată verbal. În al treilea rând, prin obținerea pe parcursul consilierii a unor desene suplimentare privind amintirile timpurii, consilierii pot evalua progresul copiilor. Cu această înțelegere sporită a copilului mai mic, consilierii se află într-un punct mai bun din care să clarifice obiectivele de consiliere, să formuleze planurile de tratament și să monitorizeze progresul în timp.

ARGUMENT

Conform lui Alfred Adler (1992), stilul de viaţă al unei persoane reprezintă tiparul fundamental al personalităţii unei persoane, care se dezvoltă timpuriu în copilărie. În timpul acestor ani formativi fiecare copil dezvoltă un concept despre sine şi despre viaţă şi se poartă în consecinţă. Aceste concepte şi tipare comportamentale sunt păstrate de-a lungul vieţii. Dinkmeyer, Dinkmeyer şi Sperry (1989) afirmă: „stilul de viaţă denotă premisele şi asumpţiile fundamentale pe care se bazează mişcarea psihologică de-a lungul vieţii. Stilul de viaţă poate fi exprimat în termenii silogismului « Eu sunt ____; lumea este____; prin urmare____» Credem, simţim, intenţionăm şi acţionăm în funcţie de aceste premise şi ne deplasăm din punct de vedere psihologic pentru a ne justifica punctul de vedere“ (p. 104).

Amintirile timpurii sunt extrem de valoroase, întrucât prezintă un tip de informaţii cruciale pe care consilierul le adună în cursul formulării stilului de viaţă al unei persoane. Conform lui Adler, astfel de amintiri sunt valoroase deoarece sunt indicatori ai atitudinilor, credinţelor, motivelor, atitudinilor fundamentale greşite ale unei persoane în prezent, ale percepţiilor autosabotoare şi legilor unice ale mişcării psihologice. Oamenii îşi amintesc numai acele evenimente din copilăria timpurie care sunt coerente cu percepţiile lor prezente despre ei înşişi şi despre lume (Dinkmeyer et. al, 1989).

„Dintre toate expresiile vieţii psihice, unele dintre cele mai grăitoare sunt amintirile personale. Amintirile sunt mementouri pe care persoana le poartă cu sine despre propriile limite şi despre semnificaţia evenimentelor. Nu există «amintiri întâmplătoare». Din nenumăratele impresii pe care le are un individ, persoana alege să şi le amintească numai pe acelea pe care le consideră, oricât de vag, ca având o însemnătate pentru problemele sale. Aceste amintiri reprezintă «Povestea vieţii mele», o poveste pe care persoana şi-o repetă sieşi pentru a obţine căldură sau alinare, pentru a rămâne concentrată pe ţelul său, pentru a se pregăti, prin intermediul experienţelor trecute, pentru a întâmpina viitorul printr-o abordare încercată şi testată.“ (Adler, 1992, p. 70)

Clark (1994) sugerează că, prin intermediul amintirilor timpurii, consilierii pot realiza inferențe privind trăsăturile de personalitate ale unei persoane. Powers și Griffith (1987) indică faptul că, datorită amintirilor timpurii, putem detecta cum va răspunde o persoană la următoarele întrebări: „Ce fel de lume e aceasta? Ce fel de persoană sunt eu? Ce trebuie să facă o persoană așa cum sunt eu într-o astfel de lume pentru a găsi un loc caracterizat prin siguranță (cu care să fie în armonie) și semnificație (unde să iasă în evidență)? Care sunt șansele mele de succes în toată această poveste?“ (p. 186).

Desenarea amintirilor timpurii s-a dovedit a fi o metodă suplimentară și valoroasă de autocunoaștere. Desenele în sine oferă o metodă pe care indivizii o pot folosi pentru a arăta experiența pe care o au despre lume. Datorită folosirii desenelor, terapeuții pot câștiga informații inconștiente suplimentare și se pot confrunta direct cu imaginile și temele prezentate, lucruri care ar putea fi eliminate, distorsionate sau cenzurate dacă ar fi oferite doar prin traduceri verbale (McAbee, 1994). Furth (1988) afirmă:

Pentru a ne cunoaște pe noi înșine, e necesar să aducem la nivelul conștientului ceea ce se află cufundat în inconștient. Gândurile noastre inconștiente ne apar în limbaj simbolic în vise, picturi și desene... Fantasmele și imaginile din starea de veghe, așa cum sunt ele exprimate în desene, dezvăluie, de asemenea, însușiri ale diverselor părți ale întregii noastre personalități, minte și corp... Prin interpretarea analitică a acestor expresii învățăm să ne recunoaștem slăbiciunile, temerile și trăsăturile negative, precum și punctele tari, realizările și potențialul nefolosit, lucru care la rândul său ne oferă și mai multe insight-uri privind propria noastră persoană. [p. 15]

Klepsch și Logie (1982) descriu arta ca „limbaj pictorial“ (p. 7). Ea surprinde simbolic, pe hârtie, unele dintre gândurile și emoțiile unei persoane și face vizibile fragmente din sinele interior al acelei persoane. Amintirile timpurii au fost folosite pentru a determina stilul de viață al copiilor, în contexte individuale și de grup. Totuși, folosirea desenelor amintirilor timpurii s-a realizat într-o manieră limitată. Terry Kottman (1995), în lucrarea sa despre terapia prin joc

adleriană, a sugerat că amintirile timpurii pot fi desenate sau puse în scenă de către copii cu ajutorul păpuşilor sau al marionetelor.

DESCRIERE

După ce consilierul a stabilit o relaţie cu copilul, acestuia i se prezintă hârtia şi cariocile şi este instruit: „Desenează o imagine a ceea ce îţi aminteşti că s-a întâmplat într-o zi când erai mai mic sau unul dintre primele lucruri pe care ţi le aminteşti. Poate fi orice — bun sau rău, important sau neimportant —, ceva ce îţi aminteşti că s-a întâmplat într-o zi.“ Amintirea şi imaginea trebuie să fie ale unui eveniment specific, nu un raport narat de evenimente sau experienţe. În unele cazuri, pot fi necesare indicaţiile. Totuşi, trebuie să fim atenţi să nu orientăm un răspuns într-o anumită direcţie. Sunt dorite trei sau mai multe amintiri pentru a obține o temă unitară sau un tipar al atitudinilor copilului faţă de evenimente (Dinkmeyer şi Dinkmeyer, 1981).

După finalizarea desenului, copilul este instruit să împărtășească povestea desenului. Ceea ce împărtășește copilul ar trebui notat cuvânt cu cuvânt. Clark (1994) recomandă ca atunci când copilul se oprește din vorbit, terapeutul să-i adreseze trei întrebări. (1) Mai este ceva ce îți vine în minte legat de această amintire? (2) Care este partea amintirii pe care ți-o amintești cel mai bine? (3) Ce îți amintești că ai simțit atunci? În funcție de nivelul abilităților și de nivelul de disconfort trezit de amintire, unii copii mai mici nu reușesc să ofere descrieri detaliate ale amintirilor. Totuși, cei mai mulți copii pot descrie desenul sau pot identifica diferite detalii ale persoanelor, personajelor, obiectelor sau evenimentelor din desen. Astfel de comentarii ar trebui notate. În plus, unii copii pot inventa sau pot oferi amintiri imaginare. Acuratețea amintirii nu este importantă pentru scopuri interpretative. Semnificația stă în interpretarea pe care copilul o acordă evenimentului, deoarece acesta reprezintă percepția copilului, atitudinile și ideile acestuia despre sine și despre lume. Copiii cu aptitudini de comunicare mai dezvoltate sunt încurajați să scrie cinci sau șase propoziții care să descrie amintirea.

APLICARE

Interpretările pornind de la desene şi amintiri pot fi împărţite în trei categorii, cu scopul determinării stilului vieţii cuiva: teme, detalii şi silogisme. Clark (1994) şi Sweeney (1975) oferă câteva linii directoare pentru interpretarea variabilelor tematice din amintirile timpurii. Câteva astfel de variabile pe care consilierul trebuie să le identifice sunt: Care erau emoţiile la momentul întâmplării evenimentului? Care sunt temele sau tiparele amintirilor? Este copilul inclus, singur sau cu ceilalţi? Este copilul activ sau pasiv; oferă sau primeşte grijă; ia sau dăruieşte? Copilul merge înainte sau se retrage? Este copilul preocupat de oameni, lucruri sau idei? Este copilul competent sau incompetent; superior sau inferior; conformist sau rebel; sigur sau nesigur; acceptat sau respins; încurajat sau descurajat? Primeşte copilul laude sau învinovăţiri?

Informaţii suplimentare pot fi obţinute analizând aspectul fizic şi conţinutul desenului. Furth (1988) înşiră câteva puncte centrale de interes importante în înţelegerea şi realizarea interpretărilor desenului. Sunt incluse următoarele: examinarea emoţiilor generate şi transmise în desen, observarea modului în care sunt amplasate punctele de interes, aranjarea spaţiului, limitele, lucrurile ciudate, barierele dintre şi în jurul persoanelor, punctele centrale, proporţiile persoanelor şi obiectelor, distorsiunile formelor, umbrele şi culorile.

Prin interpretarea temelor şi detaliilor din desenele copiilor şi ale amintirilor timpurii, consilierii pot realiza inferenţe privind elementele fundamentale ale dezvoltării stilului vieţii (credinţe şi scopuri). Kottman (1995) le sugerează consilierilor să ghicească cum ar completa un copil următoarele începuturi de propoziţii: „Eu sunt ___ sau trebuie să fiu ___. Alţii sunt ___ sau Alţii mă tratează___; Lumea este___ sau Viaţa este___; Prin urmare, are sens ca purtarea mea să fie___ sau Prin urmare, trebuie să mă port ca şi cum___“ (p. 142). La modul ideal, consilierii sunt capabili să formuleze dezvoltarea stilului vieţii copilului în termenii următorului silogism: „Dacă___ atunci ___“ sau „Sunt___; lumea este___, prin urmare,___“

Folosind desenele amintirilor timpurii, consilierii reuşesc să înţeleagă mai bine

stilul de viaţă în curs de dezvoltare, credinţele eronate şi scopurile comportamentului copilului. Nu numai că desenarea amintirilor timpurii este distractivă şi la un nivel al abilităţilor care le permite celor mai mulţi copii să participe, dar oferă şi informaţii valoroase privind scopurile şi progresul consilierii.

Bibliografie

Adler, A. (1992). What Life Could Mean To You, nouă traducere de Colin Brett. Oxford, England: Oneworld Publications.

Clark, A.J. (1994). Early recollections: a personality assessment tool for elementary school counselors. Elementary School Guidance & Counseling 29: 92–101.

Dinkmeyer, D., Jr. şi Dinkmeyer, D., Sr. (1981). Concise counseling assessment: the children's life-style guide. În Life Style: Theory Practice and Research, ed. L. Baruth şi D. Eckstein, pp. 68–71. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

Dinkmeyer, D., Sr., Dinkmeyer, D., Jr. şi Sperry, L. (1989). Adlerian Counseling and Psychotherapy. Columbus, OH: Merrill.

Dreikurs, R. (1958). The Challenge of Parenthood. New York: Penguin.

Furth, G.M. (1988). The Secret World of Drawings. Boston, MA: Sigo Press.

Klepsch, G.M. şi Logie, L. (1982). Children Draw and Tell. New York: Brunner/Mazel.

Kottman, T. (1955). Partners in Play: An Adlerian Approach to Play Therapy. Alexandria, VA: American Counseling Association.

McAbee, N.L. (1994). A New Technique To Asses Adlerian Life Style Using Client Drawings. Myrtle Beach, SC: The S. C. Conference of Adlerian Psychology.

Powers, R;. L. şi Griffith, J. (1987). Understanding Life Style. Chicago, IL: Americas Institute of Adlerian Studies, ltd.

Sweeney, T.J. (1975). Adlerian Counseling. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Figurina propriei persoane pentru jocul În cutia cu nisip

L. Jean Ley și Jean Howze

INTRODUCERE

Această tehnică de lucru cu copiii și adulții, cuplurile, familiile și grupurile este simplă, necostisitoare și foarte eficientă. A fost folosită inițial de una dintre autoare într-o clasă de grădiniță pentru ca să se poată implica cei mici alături de colegi în jocul cu nisip. Tehnica a fost apoi adaptată pentru uz în folosirea clinică a jocului în cutia cu nisip. Adăugarea unei figurine ilustrate conferă foarte multă putere, sprijină ameliorarea stimei de sine și a problemelor legate de imaginea de sine și-i permite unei persoane, unui grup sau unei familii să vadă mai clar care le este locul în lumile lor. Poate fi folosită și pentru joaca pe podea și în căsuțele de păpuși.

DESCRIERE

Crearea figurinelor este destul de simplă. Materialele necesare sunt un aparat de fotografiat de 35 mm (Polaroidul nu este bun), material de laminat sau un loc în care să se facă laminarea şi cuburi de lemn de aproximativ 2,5 cm. Vom descrie procesul pentru activitatea individuală a unui client, apoi vom extinde explicaţiile la grupuri, familii şi alte situaţii.

Faceţi o fotografie a clientului. E de preferat o poziţie în picioare, însă uneori clientul se va simţi mai confortabil dacă va sta jos. Atunci când e vorba despre grupuri, fotografiaţi doi copii în acelaşi timp pentru a reduce astfel costurile. Pentru lucrul individual, realizaţi două fotografii, astfel încât clientul să o poată alege pe cea cu care se simte cel mai confortabil. Uneori, clienţii vor dori atât o postură în picioare, cât şi una aşezaţi şi, odată ce se obişnuiesc cu imaginea lor în cutia cu nisip, ar putea dori şi posturi acţionale. Dacă nu aveţi acces la un aparat de fotografiat, clienţii ar putea aduce fotografii de acasă. Odată ce fotografia este developată, decupaţi cu grijă conturul clientului şi laminaţi-o. Puteţi face acest lucru la cele mai multe centre de copiere, iar numeroase magazine de birotică vând coli individuale de material autoadeziv pentru laminare. Puteţi folosi şi hârtie transparentă adezivă, dar aceasta întunecă întru câtva imaginea şi nu este rezistentă la joc. Odată silueta laminată, lipiţi-o de un cub de lemn, astfel încât să poată sta singură în picioare, iar figurina este gata de joacă şi/sau lucru.

Această imagine îi permite clientului să-şi plaseze propria imagine în lumea sa. Pentru unii clienţi, şi în cazul anumitor subiecte, este ceva mult prea copleşitor la început; de aceea ei vor avea nevoie să lucreze cu obiecte reprezentaţionale înainte de a-şi vedea propria imagine în lumea din cutia cu nisip. Unii clienţii vor dori să-şi folosească figurina ilustrată imediat, apoi, pe măsură ce munca devine mai profundă, va deveni tot mai dificil pentru ei să folosească fotografia, iar aceasta ar putea rămâne neobservată o perioadă. Procesul acesta al imaginilor permite şi adăugarea altor oameni din viaţa clientului. Multor clienţi (în special copiilor) le place să aducă fotografii ale animalului lor de casă pentru a le lamina şi a le adăuga la colecţia din tava cu nisip. Uneori vor aduce fotografia unui prieten, a unei rude preferate sau a membrilor familiei. Un copil folosea aproape

întotdeauna fotografia unchiului său preferat, acum decedat, ca „martor“ al travaliului său.

În activitatea de grup, clienții au una sau două imagini ale propriei persoane, iar membrii grupului pot lucra împreună la o cutie cu nisip, astfel încât să poată vedea și trăi dinamica de grup în care sunt implicați, totul însă într-o manieră care are o oarecare distanță față de experiența reală, putând fi văzută și elaborată într-un spațiu limitat. Aceasta este totodată și o modalitate excelentă de a facilita dialogul axat pe rezolvarea de probleme dintre doi sau mai mulți oameni care au dificultăți relaționale. Odată ce membrii grupului încep să aibă încredere unii în ceilalți, ei își pot cere reciproc permisiunea de a-și include imaginile în lumile din cutia cu nisip, ca persoane de sprijin, sfătuitori și protectori.

În activitatea cu familiile, fiecare membru al familiei trebuie să aibă cel puțin o fotografie. Lumile construite pot fi realizate împreună, individual sau în diverse configurații ale familiei. Din nou acest nivel de „realitate“ va fi dificil pentru unele familii, iar membrii familiei ar putea necesita travaliul cu obiectele reprezentaționale înainte de a reuși să-și folosească figurinele ilustrate. Adesea, dinamicile de familie devin mai limpezi atunci când membrii familiei pot vedea unde se află, de fapt, în lumile construite, cum interacționează (sau nu) și cine ce poziții de putere are. Se poate lucra chiar cu imaginile propriu-zise. De exemplu: Cine a ales o fotografie în picioare sau așezat și de ce? Se uită înspre aparatul de fotografiat (și, prin urmare, spre ceilalți membri ai familiei) sau se află într-o poziție în care sunt cu spatele? Au reușit să fie prezenți pur și simplu în poză sau au simțit nevoia să facă ceva? Cine se încruntă, râde, face pe clovnul, evită? Pe măsură ce activitatea progresează, diverși membri ai familiei ar putea simți nevoia să-și schimbe fotografia, deoarece modul lor de a fi în familie se modifică.

Păstrați figurinele separat de restul colecției pentru cutia cu nisip pentru a asigura confidențialitatea. Autoarea Jean Ley le oferă adesea copiilor un fel de cutie pe care aceștia să o poată decora și să poată crea din ea „o casă“ în care să țină fotografia între ședințe. Astfel figurina ilustrată cu imaginea propriei persoane este întotdeauna în siguranță și protejată. Este un aspect important în mod special pentru copiii care provin din familii în care nu există granițe personale. Opțiunea este prezentată și clienților adulți, dar este mai puțin probabil ca aceștia să o folosească.

APLICARE

În activitatea clinică în cutia cu nisip, tehnica aceasta poate fi folosită pentru cele mai multe problematici. Limita sa constă în capacitatea clienților de a reuși să aibă efectiv o reprezentare vizuală concretă a propriei persoane în lumea din cutia cu nisip. Doar a reuși să facă acest lucru va necesita în cazul unor persoane mai întâi o muncă adeseori îndelungată asupra imaginii de sine, stimei de sine și autoprotejării. Folosirea figurinei propriei persoane poate fi foarte bună în munca pe atașament și relații, precum și în travaliul de separare–individuare. Atunci când un client lucrează asupra traumelor severe, pentru o perioadă, folosirea fotografiei poate însemna prea mult, dar, în cele din urmă, îl poate sprijini pe acel client astfel încât să fie capabil să preia controlul adecvat al situației sale de viață. În cazul clienților a căror traumă a avut loc cu mult timp înainte, adesea poate fi utilă aducerea de fotografii care arată care le era înfățișarea la acea vreme. Atunci când un client lucrează asupra problemelor legate suferință, folosirea figurinei ilustrate poate adăuga un element concret dialogului dintre client și ceilalți implicați. Figurina propriei persoane are potențialul de a fi folosită de unii clienți care se automutilează, atât în termeni de imagine de sine și conferire de putere, cât și în termeni de mutilare a reprezentării sinelui mai degrabă decât a sinelui propriu-zis. Totuși, acest lucru necesită o înțelegere amplă a procesului și ritualului de automutilare și poate fi mai mult dăunător decât util dacă nu este acceptat pe deplin de către client.

Odată ce o clientă a perlaborat aspectele traumatice până a ajuns în punctul în care este gata „să-și confrunte“ agresorul, adăugarea unei fotografii a acestuia din urmă poate fi utilă. Dacă nu este disponibilă o fotografie reală, multe cliente reușesc să găsească o fotografie acceptabilă într-o revistă. Ele pot pune în scenă fantasma răzbunării, ajungând în cele din urmă într-un punct al confruntării directe, fără a se pune în pericol pe ele însele sau pe altcineva. Dacă o clientă îl va înfrunta pe infractor la tribunal, experiența sălii de judecată poate fi trăită mai întâi în mediul conținut al lumii create în cutia cu nisip. Același lucru rămâne valabil și dacă o clientă se pregătește pentru o ședință de clarificare cu agresorul ei.

Tehnica a avut un mare succes cu copiii, aceştia fiind foarte creativi în a găsi noi modalităţi de a o folosi. Activitatea le oferă o experienţă foarte reală a propriei lor creativităţi, puteri şi capacităţi de rezolvare de probleme. Adulţii par a fi mai puțin capabili să se „joace“ cu ideea, dar tehnica aceasta a deschis noi posibilități pentru unii clienţi. La modul general, activitatea poate fi considerată chiar diagnostică, întrucât clinicianul acordă atenţie modului în care fiecare client reacționează la idee, imagine și la jocul care folosește figurina propriei persoane.

Lista Îngrijorărilor

Richard Sloves

INTRODUCERE

Iată o tehnică ce le permite copiilor să captureze și să preia controlul asupra gândurilor și emoțiilor puternice, copleșitoare, care ar putea altfel să le tulbure capacitatea de a frecventa școala, de se concentra și de a se descurca cu problemele cotidiene. Scopul este de a le oferi copiilor un instrument simplu, suficient de flexibil pentru (1) a-i proteja și înarma eficient împotriva atacurilor, (2) a-i apăra și izola de șuvoiul afectelor potențial dezorganizatoare și (3) a le oferi o metaforă care transformă ceea ce este pasiv în activ. Clinicianul ilustrează și demonstrează folosirea eficientă a apărărilor psihologice împotriva unor stări emoționale destabilizante. Copiilor le este oferit mijlocul prin care să demistifice emoțiile perturbatoare, conflictuale sau înfricoșătoare.

Oportunitatea folosirii tehnicii apare atunci când copiii și-au epuizat capacitatea intuitivă de a rezolva probleme și par copleșiți în special de grijă, frică sau anxietate. Abordarea funcționează cel mai bine în cazul copiilor care se simt inundați de emoții puternice. Nu este nevoie ca un copil să aibă un diagnostic primar de tulburare de anxietate pentru ca această tehnică să funcționeze. Este o tehnică suficient de flexibilă care poate fi personalizată pentru a se potrivi aproape oricărei circumstanțe cu care se confruntă copiii în psihoterapie. Clinicianul lucrează interactiv cu copilul pentru a determina exact ce îl face să se simtă cel mai vulnerabil. Este formulată o strategie explicită pentru a-i proteja împotriva efectelor neliniștitoare ale anxietății și apoi este conceput un plan de atac. Copiii sunt ajutați să eticheteze, materializeze și manipuleze un set anume de îngrijorări. Astfel copiilor li se oferă mijloacele prin care să ia în stăpânire și să disciplineze niște fenomene efemere și amorfe și să le redistribuie în ceva ce are o formă clar definită și textură. Acest lucru le permite copiilor să aplice numeroase manipulări cognitive, afective și sociale pentru a face aceste fenomene sigure și gestionabile.

ARGUMENT

Această abordare eclectică funcţionează pe mai multe paliere. Foloseşte foarte bine imperativele şi directivele magice provenite din activitatea lui Milton Erickson (Haley, 1973), integrează abordarea directă, pedagogică, a behaviorismului cognitiv (Meichenbaum, 1974) şi aduce la nivel conştient mecanismele defensive inconştiente, conform explicaţiilor din teoria psihodinamică.

În textura acestui model structurat de terapie prin joc este întreţesut antrenamentul de gestionare a anxietăţii (Sloves şi Peterlin, 1994). Atunci când experienţele vagi, eterice, intangibile sau abstracte sunt concretizate, ele sunt mai uşor aduse sub controlul conştient. Cu cât imageria este mai tangibilă, cu atât mai uşor poate fi manipulată. Atunci când emoţiile difuze sunt numite şi concretizate, copiii învaţă o metodă de detaşare intelectuală şi deprind folosirea adecvată a izolării afectului. Odată ce temerile şi îngrijorările sunt puse pe masă, ele sunt mai uşor examinate, manipulate, revizuite şi remodelate. Cel puţin, ele sunt neutralizate din punct de vedere afectiv. Atunci când o teamă nedefinită e îmbrăcată într-un veşmânt familiar, se întâmplă ceva deopotrivă logic şi magic. Experienţele întâmplătoare, intruzive şi alarmante care înainte dădeau buzna neinvitate la nivelul conştiinţei pentru a inunda un sistem defensiv imatur sunt acum ordonate de copil în conştiinţă şi le este oferit un „loc desemnat“ în rutina sa zilnică. Copiilor nu li se cere să ignore sau să-şi uite îngrijorările. Dimpotrivă, clinicianul prescrie simptomul. Copiii aleg însă timpul şi locul în care să trăiască ceea ce au evitat în trecut. Clinicianul modelează abilităţile de rezolvare de probleme adecvate vârstei. În atmosfera calmă şi raţională a terapiei, apare o formă de desensibilizare. Copiii trăiesc doze finite, planificate de anxietate, fără consecinţele negative anticipate.

Această abordare orientată pe problemă consolidează competenţa de mediere a copiilor. Copiii nu sunt învăţaţi ce să gândească, ci mai degrabă cum să gândească. Practic, copiii sunt antrenaţi în folosirea eficientă a apărărilor psihologice şi învăţaţi cum să folosească limbajul şi imageria pentru a modela procesul de rezolvare de probleme. Atunci când mecanismele defensive

corespunzătoare vârstei nu funcționează adecvat, tehnica de față demonstrează metodic folosirea compartimentării. Procedura consolidează puterea anxietății de semnal, care este „un semnal de alarmă în corp, asemeni alarmei unei mașini sau unui detector de fum, care îți atrage atenția și îți spune că există o problemă, astfel încât să îți poți da seama ce să faci în legătură cu asta“.

DESCRIERE

1. Copiii sunt ajutați să identifice ce îi îngrijorează. Dacă le este dificil să se exprime prin intermediul limbajului, sunt folosite jocul diagnostic sau materialele din terapia prin artă pentru a ilustra și dramatiza preocupările lor.

2. Clinicianul ține cont de fiecare grijă, teamă sau îngrijorare explicită sau implicită menționată în timpul ședinței. Acest lucru se realizează într-o manieră cât mai naturală, directă și deschisă posibil. Este important să alcătuim lista în fața copilului și să scriem într-un mod care este adecvat nivelului său de dezvoltare. În cazul copiilor mai mici, încercați să imitați felul în care desenează și scriu ei, folosind culori puternice, imagini primitive, dar clare, și litere mari. Copiii foarte mici, preșcolarii până în clasa întâi sau cei cu deficiențe de citire au nevoie de desene colorate pentru a simboliza subiectul discuției. Celor mai mulți copii mai mari nu li se pare că aceasta ar fi în mod special o procedură intruzivă, mai ales când li se spune: „Aceste lucruri sunt intime, iar la finalul ședinței poți decide să le pui într-un dosar special pentru a fi păstrate sau le poți arunca la gunoi“.

3. Întregul proces ar trebui să semene cu o ședință de brainstorming, așa că nu contează dacă îngrijorările sunt bazate pe realitate sau sunt în totalitate produsul imaginației copiilor. Atunci când este alcătuită lista, nu sunt emise judecăți; prioritizarea vine mai apoi. Țineți minte că dorim să descompunem o preocupare dominantă în părți componente mai ușor de gestionat. Unii copii au nevoie de ajutorul clinicianului pentru a li se împrospăta memoria în legătură cu un gând sau o amintire rătăcitoare, dar acest lucru se face întotdeauna folosind vocabularul, imageria și simbolurile sistemului lor lingvistic. De exemplu: „Nu mi-ai spus tu ceva despre cum te simți atunci când mama e nevoită să vină târziu de la lucru?“ Ideile trebuie formulate într-o manieră pe care copiii o pot recunoaște ca fiind familiară.

4. Tehnica funcționează cel mai bine atunci când lista conține cel puțin cinci, dar nu mai mult de zece preocupări sau îngrijorări.

5. Atunci când îngrijorarea este corectă din punct de vedere psihologic, trebuie

făcut ceva concret în legătură cu ea.

APLICARE

Kevin este un băiat în vârstă de 9 ani, care în ultimii şapte ani a locuit împreună cu mama sa din familia de plasament. În ciuda mărturiei clinice de la Tribunalul civil prin care se împotrivea acestui aspect, Kevin a fost înapoiat, cu titlu de încercare, mamei sale naturale. Aşa cum era prevăzut, reuniunea a fost un dezastru total. Şase luni mai târziu, atunci când Kevin a revenit în plasament maternal, acest copil cândva încrezător, echilibrat şi vesel s-a transformat în cineva excesiv de temător, distras, preocupat şi iritabil. La şcoală, învăţătoarea lui Kevin îl descria ca fiind „pierdut în spaţiu... îţi poţi da seama că cea mai mare parte a zilei e cu mintea în altă parte... pur şi simplu nu e adunat“. Acelaşi lucru era adevărat acasă, unde „visează cu ochii deschişi... uneori îl surprind privind în gol sau se ţine după mine ca un bebeluş“.

În timpul unei anume şedinţe, Kevin şi cu mine am lucrat pentru a reformula acuzele actuale într-o formă mai puţin peiorativă şi mai accesibilă la tratament. Kevin a fost de acord că formularea „gânduri şi griji“ era o descriere mai adecvată a ceea ce învăţătoarea şi mama socială numeau „visat cu ochii deschişi“. În timp ce vorbeam, eu mâzgăleam şi „scriam cu voce tare“, folosind un creion şi carioci colorate. Am făcut mai multe liste, am desenat linii şi săgeţi pentru a uni idei interconectate sau interdependente şi am făcut o genogramă a familiilor sale naturală şi adoptivă. Când am ştiut că anumite concepte sau procese psihologice erau dincolo de înţelegerea lui, am schiţat pictograme şi figuri caricaturale pentru a le ilustra. În sfârşit, am obţinut un număr rezonabil de îngrijorări, cele mai multe dintre ele învârtindu-se în jurul credinţei iraţionale conform căreia Kevin nu numai că era responsabil de exilul iniţial din plasamentul familial, ci şi că era constant gata să precipite o nouă separare.

I-am arătat lui Kevin mâzgăliturile mele. „Mă vor trimite înapoi la ea. E vina mea că am fost trimis de aici.“ A menţionat drept dovadă o notă neobişnuit de mică la un test la matematică, şi-a amintit că o dată s-a strecurat afară fără permisiune şi că la un moment dat, cândva, a „stricat televizorul din greşeală“. Kevin era îngrijorat că va „strica totul din nou“. Pentru a se păzi împotriva a ceea ce percepea drept inevitabil, Kevin îşi dezvoltase noţiuni magice şi

proceduri ritualice și concepuse modalități elaborate, dar autosabotoare de a evita „să o dea în bară“. Se gândea obsesiv la greşeli minore şi se mustra cu asprime pentru greșeli pe care le observa doar el. La un moment dat l-am întrebat: „Dar eu? Eu sunt de partea ta sau sunt un spion pentru Tribunal?“ La urma urmei, Kevin menționase: „Tu i-ai spus mamei că trebuie să fiu pedepsit pentru că am luat acel dolar“. Eram aproape de sfârșitul ședinței când o listă a îngrijorărilor lui Kevin a dus la această intervenție focalizată.

Terapeutul: Ai ceva îngrijorări aici. Ce ar fi să facem o listă a lor, „Lista îngrijorărilor“? Tu ești un artist, așa că ai putea să desenezi o mică imagine lângă fiecare dintre ele. Ajută-mă și apoi îți voi arăta ce ai de făcut cu fiecare dintre ele.

Kevin: Dă-mi! (Desenează imagini mici lângă fiecare îngrijorare.)

Terapeutul: Sunt atât de multe, toate înghesuite laolaltă. Trebuie să dobândim un fel de control asupra lor. Trebuie să le facem mai mici.

Kevin: Să le aruncăm! (Se duce înspre coșul de gunoi.)

Terapeutul: Așteaptă. Dacă faci asta, s-ar putea strecura înapoi.

Kevin: Şterge-le de pe listă.

Terapeutul: E o idee bună, dar încă nu vrem ca ele să dispară. Toate sunt atât de importante. Le poți face față una câte una, dar uite ce haos creează atunci când sunt toate la un loc. Te fac să te concentrezi greu la școală și alte lucruri. Știu! (Îi dau foarfecele.)

Kevin: Da, să le decupăm.

Terapeutul: Corect. Ce ar fi să le separi una de cealaltă?

Kevin: Grozav. (Le taie în fâșii.) Seamănă cu răvașele din prăjiturele.

Terapeutul: Așa e. Avem acum cinci îngrijorări separate. În loc de o mare îngrijorare haotică, avem cinci mai mici.

Kevin: Acum le putem arunca?

Terapeutul: Nu. Chiar vrei să scapi de ele, nu?

Kevin: Daaa.

Terapeutul: (Luând una dintre îngrijorări)Acum partea bună. Când e cel mai bun moment al zilei să îți faci griji în legătură cu această îngrijorare?

Kevin: La ora de artă, pentru că acolo avem voie să desenăm.

Terapeutul: Perfect. Unde vrei să pui restul îngrijorărilor în timp ce lucrezi asupra acesteia?

Kevin: Le voi lăsa aici.

Terapeutul: Toate? Nu știu. Unde le-ai pune să fie în siguranță?

Kevin: În biroul tău.

Terapeutul: E o idee bună. (Scoțând un plic.) Uite, scrie-ți numele aici. Le poți lăsa aici deocamdată. Când te vei întoarce săptămâna viitoare, le putem scoate și ne putem da seama ce să facem cu ele.

O variațiune a sertarului de birou ca zonă sigură de depozitare, numită de copil „seiful“, este următoarea. Cu ajutorul clinicianului, copilul construiește un fort din cuburi de lemn, având grijă ca structura să aibă o încăpere pentru fiecare îngrijorare de pe listă. Fiecare îngrijorare, cu excepția celei luate acasă de către copil, este așezată apoi în încăperea sa. Copilului i se spune: „Fiecare îngrijorare este încuiată în camera ei solidă și poate ieși doar atunci când tu decizi să descui ușa și să o lași afară la joacă. Așa că, dacă ai un test la matematică sau faci ceva important, acea îngrijorare nu va ieși și nu te va deranja“.

Bibliografie

Haley, J. (1973). Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton Erickson, M.D. New York: Norton.

Meichenbaum, D. (1974). Cognitive-Behavior Modification. New York: Plenum.

Sloves, R și Peterlin, K. (1994). Time-limited play therapy with children. În Handbook of Play Therapy: Volume II, ed. C. Schaefer și K. O'Connor, pp. 27–59. New York: Wiley.

Albumul meu de bebeluş

Karen Pitzen

INTRODUCERE

Activitatea numită „Albumul meu de bebeluș“ a fost folosită cu copiii mici care au fost înlăturați de lângă părinții lor naturali și care au prea puține sau chiar deloc amintiri sau imagini din viața lor timpurie. Părinții naturali sunt indisponibili fie fizic, fie emoțional pentru a le oferi informații despre experiențele timpurii și dezvoltarea lor. Copiii aflați în plasament și copiii adoptați de la vârsta de 8 ani în sus au folosit această activitate pentru a crea o înregistrare emoțională a vieții lor timpurii. „Albumul meu de bebeluș“ poate dezvălui o explicație pentru comportamentele perturbatoare ale copilului sau o conexiune cu sursa unor emoții constante ale copilului.

Activitatea a fost inspirată de un băiat în vârstă de 9 ani care, de la școală, a sunat-o pe mama sa socială și a întrebat-o cum era el când era bebeluș. I se dăduse ca temă să-și scrie autobiografia. Deoarece ajunsese în plasament familial la vârsta de 5 ani, mama sa socială nu-l cunoscuse ca bebeluș. Din fericire, aceasta i-a dat un răspuns inspirat, spunându-i lucruri precum „Sunt convinsă că erai un băiețel adorabil, căruia îi plăcea să fie strâns în brațe“. Curiozitatea băiatului despre viața ca nou-născut a dus la crearea tehnicii „Albumul meu de bebeluș“.

ARGUMENT

Activitatea presupune crearea unui album simplu cu imagini de bebeluşi, cu scopul de a-l ajuta pe copil să-şi exploreze ataşamentul timpuriu faţă de mama sa şi pentru a-i explica acestuia de ce are încă anumite comportamente şi trăiri perturbatoare. Mulţi copii manifestă o înţelegere şi o curiozitate înnăscute faţă de bebeluşi. Aceste abilităţi naturale pot fi folosite pentru a genera înţelegerea şi stăpânirea experienţelor din copilăria timpurie, dintre care multe e posibil să nu fi fost vreodată puse în cuvinte înaintea acestei activităţi. Deoarece copiii prezintă adesea o puternică loialitate faţă de familiile lor naturale, ei sunt rezistenţi în faţa gândurilor şi trăirilor negative referitoare la aceste familii. Este ca şi cum a spune ceva negativ ar provoca pur şi simplu pierderea familiei naturale. Copilul ar avea atunci un motiv şi mai puternic pentru a se învinovăţi pentru pierderea lor. Totuşi, este posibil ca acel copil să se lupte cu comportamente şi trăiri care îşi au originea în experienţele copilăriei timpurii. Pentru a respecta loialitatea copilului, activitatea începe cu întrebări mai generale şi continuă cu întrebări care abordează mai direct experienţa copilului cu familia sa naturală. Terapeutul şi copilul se pot opri la orice nivel al întrebărilor referitoare la bebeluşul din imagine.

DESCRIERE

Începeți cu o selecție de zece, maximum cincisprezece imagini de bebeluși copiate dintr-o carte despre bebeluși sau despre dezvoltarea timpurie a copilului. Your Baby and Child de Penelope Leach are imagini excelente, cu putere evocatoare, care prezintă bebeluși ale căror nevoi sunt satisfăcute în moduri diverse: îngrijire, baie, joacă, crize de furie și altele. Să aveți la dispoziție hârtie cu dimensiunile de 22x28 cm, lipici, creioane și foarfece.

Explicați-i copilului că veți lucra împreună pentru a afla mai multe despre cum era el ca bebeluș, ce fel de îngrijire a primit și cum este posibil să se fi simțit. Terapeutul îi explică, așadar, copilului că, folosind împreună albumul, vor putea înțelege mai bine problemele cu care se confruntă copilul în prezent. Copilul selectează una dintre imaginile cu bebeluși. Imaginea este decupată și lipită pe pagină. Terapeutul îi adresează copilului unele dintre întrebările următoare sau chiar toate. În timp ce copilul dictează, terapeutul scrie descrierile copilului sub imagine. Întrebările sunt:

1. Ce se întâmplă în imagine? Ce face bebelușul? Cine are grijă de el? Cum are persoana grijă de bebeluș?

2. Cum se simte bebelușul din imagine? Cum se simte părintele?

3. Ce se întâmplă dacă bebelușul este bine îngrijit: a fost hrănit, a fost ținut curat, cineva s-a jucat cu el? Ce fel de persoană ajunge acest bebeluș când e mare?

4. Ce se întâmplă dacă bebelușul nu e îngrijit? (Sugerați unele dintre experiențele despre care credeți că este posibil să i se fi întâmplat copilului: părinții care se ceartă, abuz de droguri, neglijare etc.) Ce fel de persoană ajunge să fie bebelușul?

5. Cum crezi că a fost în cazul tău?

Adunaţi paginile pentru a le cuprinde într-un album, completând una sau două pe şedinţă. Copilul poate face o copertă şi-i poate da albumului un titlu: Albumul meu de bebeluş sau Cartea vieţii mele se numără printre titlurile folosite. Copilul poate alege să împărtăşească acest album cu părinţii săi.

APLICARE

Crearea unui album despre experienţele timpurii poate fi utilă pentru copiii care au trecut prin traume timpurii sau preverbale. Albumul îl ajută pe copil să atribuie cuvinte şi imagini nevoilor sale ca nou-născut şi face legătura dintre acele nevoi neîmplinite cu problemele de mai târziu din copilărie. Procesul le poate fi util copiilor care şi-au petrecut parţial sau în întregime primii cinici ani de viaţă în familii în care exista abuz de droguri, tulburări mentale ale părinţilor, sărăcie cruntă, violenţă îndreptată asupra copilului sau partenerului, absenţa mamei sau neglijare. Aceştia sunt copii cărora, de obicei, le este dificil să aibă încredere în ceilalţi pentru a le împlini nevoile şi se simt extrem de neputincioşi în relaţii. Copiii adoptaţi sau aflaţi în plasament familial care se străduiesc să formeze ataşamente faţă de noii lor îngrijitori pot folosi acest proces pentru a explora cele mai timpurii experienţe de ataşament. Copiii care se luptă cu probleme comportamentale persistente — cum ar fi strângerea şi ascunderea alimentelor, minciuna, furtul sau alte comportamente de „supravieţuire“ — pot folosi această tehnică pentru a descoperi motivele din spatele conduitei lor şi pentru a le lua în calcul utilitatea actuală. Copiii cărora le este dificil să fie sinceri cu ceilalţi pot privi mai îndeaproape relaţiile lor timpurii şi emoţiile primitive care îi leagă pe oameni. „Albumul meu de bebeluş“ poate fi folosit de un copil care începe procesul de doliu după un părinte pierdut şi doliul după nevoile sale neîmplinite.

Fluierul sau flautul dulce

Robert W. Freeman

INTRODUCERE

La fel cum muzica a fost folosită pentru a fermeca (bestia sălbatică), a hipnotiza (șerpii în India), a extermina (șoarecii fluierarului din Hamelin), a calma (cântecele de leagăn pentru bebeluși), a îmbunătăți producția de ouă (simfonii în cuibarele găinilor), a-i relaxa pe cumpărători (muzică înregistrată în magazine sau lifturi), la fel poate fi folosită ca intervenție terapeutică cu copiii.

Folosirea muzicii ca intervenție terapeutică are un istoric îndelungat (Boxill, 1985). Din punct de vedere istoric, muzica a fost folosită ca metodă de vindecare. Expresia sa tonică a fost preamărită prin diverse exemple, precum cel în care Platon descrie sprijinirea sănătății și a armoniei prin intermediul muzicii, cel în care David îl alină pe Saul cântând la harpă, iar Apollo îi încântă pe Zeii Olimpului cu armonia lirei sale (Larousse, 1959).

Odată cu dezvoltarea noțiunii de „mediu terapeutic“ (Bettelheim și Sylvester, 1949; Jones, 1953), tratamentul s-a extins înspre multe zone nonverbale: artă, dans, mișcare fizică, muzică. Aceste activități erau văzute ca amplificând mediul terapeutic sau de sănătate mentală. Terapia prin muzică a devenit parte a activității din spitale, școli și contexte instituționale. Muzica a fost folosită mai întâi pentru a-i distra și a-i implica pe pacienți, dar a câștigat popularitate ca agent terapeutic „în integrarea și tratamentul personalității umane“ (Music Therapy Training Manual, 1964). Terapia prin muzică în contextul sănătății mentale a apărut în activități ample pentru grupuri, cum ar fi spectacole de varieteu, piese de teatru, spectacole de talente, și în activitățile mai restrânse, precum ansambluri corale și coruri, grupuri instrumentale și ritmice și în activitățile individuale, precum lecțiile.

Muzica a fost folosită pentru a influența dispoziția emoțională. În spitale, s-a folosit o muzică liniștitoare și calmantă pentru pacienții agitați și tulburați. Pacienții catatonici erau stimulați prin muzică marțială și activatoare. Privită în ansamblu, terapia prin muzică a fost descrisă ca „folosirea controlată a muzicii în tratamentul de tip reabilitare, în educația și pregătirea copiilor și adulților care suferă de tulburări fizice, mentale sau emoționale“ (Alvin, 1966). În timp ce terapia prin muzică acoperă o zonă largă, aici ne focalizăm pe folosirea muzicii în terapie ca intervenție.

Ideea folosirii fluierului sau flautului dulce ca adjuvant terapeutic a apărut prima oară atunci când autorul acestui text lucra cu un băiat în vârstă de 10 ani, băiat care funcţiona într-o manieră dezorganizată, lipsită de direcţie. Deşi iniţial fusese de folos să-l lăsăm să-şi manifeste comportamentul, pentru a câştiga o oarecare conştientizare a contextului problemei, acum erau necesare anumite metode de măsurare a schimbării şi progresului, pentru a-i arăta că schimbarea era posibilă. Băiatul se descurca slab la toate materiile şcolare. Cu cititul nu avansa niciunde, iar la 10 ani nu putea nici măcar să meargă pe bicicletă. Era blocat, şi cu o asemenea descurajare şi stimă de sine scăzută, avea nevoie de o modalitate de identificare a progresului. Flautul dulce a fost introdus în terapie ca modalitate tangibilă de măsurare a schimbării, pe măsură ce am trecut încet de la trei note şi piese simple la treisprezece sau paisprezece note şi duete. Alături de alte activităţi terapeutice, progresul la flautul dulce a reprezentat o dovadă specifică şi tangibilă a creşterii, schimbării şi progresului.

În capitolul lui Barnard (1953) despre filosofia teoriei terapiei prin muzică, termenul „adjuvant“ a fost folosit pentru a identifica muzica drept acţiune auxiliară sau ceva care facilitează şi amplifică un tratament. Exact acesta este efortul aici, de a folosi o acţiune de tip adjuvant care ajută, facilitează şi amplifică tratamentul.

ARGUMENT

Contactul terapeutic săptămânal cu copiii se desfășoară adeseori într-un ritm lent, iar progresul este dificil de identificat într-o manieră tangibilă. Este necesară o modalitate concretă de demonstrare a schimbării. Predarea a ceva nou și diferit care integrează acțiune vizuală, auditivă și kinestezică pare a fi utilă. Activitatea trebuie să înceapă la un nivel foarte bazal și să se dezvolte de acolo. Trebuie să faciliteze progresul și schimbarea, în plus față de amplificarea tratamentului. Fluierul sau flautul dulce este ideal în acest scop. Este un instrument simplu și poate fi învățat de diverși copii. Schimbarea și dezvoltarea pot fi subliniate prin extinderea repertoriului notelor învățate, precum și observând vizibil progresul paginilor din cartea de cântece.

Cântatul la flautul dulce oferă, de asemenea, ocazia pentru interacțiune. În această variațiune, terapeutul cântă alături de cel mic, ceea ce are rolul unei funcții suportive, de la încălzire prin cântarea unei game sau a notelor învățate până la cântatul propriu-zis al pieselor. Cântatul la flautul dulce devine rapid o activitate de cooperare. Terapeutul și clientul au împreună o activitate care reprezintă o paradigmă pentru întregul proces al terapiei — colaborează pentru progres și schimbare. Timpul petrecut împreună poate funcționa ca parte predictibilă a ședinței și ca aspect consolidant al relației.

Gaston (1968), scriind despre principiile de bază ale terapiei prin muzică, menționează două dintre acestea, după cum urmează: „Stabilirea re-stabilirii relațiilor interpersonale“ și „dezvoltarea stimei de sine prin autoactualizare“ (p. 7). Dickinson (1976) enumeră mai multe beneficii care derivă din folosirea muzicii cu copiii cu probleme. Acestea includ ameliorarea concentrării, extinderea câmpului atenției, exprimare verbală îmbunătățită, stimularea interesului și a curiozității și satisfacția realizărilor. Toate cele de mai sus au fost trăite folosind flautul dulce.

Barnard (1953) face o afirmație despre beneficiile cântatului gamelor de pian, care ar putea fi ușor aplicabil și folosirii flautului dulce, descriind următoarele avantaje:

Pentru cineva care e impulsiv și antisocial, aceasta poate fi o experiență de adaptare la autoritate și la respectarea unor reguli prescrise; pentru acea persoană care nu a făcut niciodată nimic din pură plăcere, poate fi o experiență creativă; poate fi o experiență gratificantă pentru persoana împovărată de atitudinea de tipul „Nu pot învăța nimic“; pentru cineva care e compulsiv, poate fi o sarcină de perfecționat; poate fi un mijloc de a izbi și lovi în mod agresiv (suflând cu putere și descompunând flautul dulce) acolo unde e nevoie; poate fi o sarcină fără de sfârșit pentru persoana chinuită de vinovăție; poate fi un pas decisiv pentru comunicarea verbală în cazul unei persoane retrase; și așa mai departe, cu nesfârșite variațiuni. [p. 47]

DESCRIERE

Fluierul sau flautul dulce este unul dintre cele câteva fluiere care au existat în manieră formală cel puţin din secolul al unsprezecelea în Franţa (Sachs, 1940), deşi cu siguranţă folosirea crengilor de salcie, a beţelor de bambus şi oaselor de păsare ca fluiere are un istoric mult mai îndelungat.

Există două elemente care susţin folosirea flautului dulce:

1. Este simplu. Flautul dulce de tip soprano a fost selectat pentru uz datorită percuţiei şi digitaţiei necomplicate în emiterea sunetelor şi pentru simplitatea învăţării unor melodii recognoscibile. Simplitatea producerii unor sunete destul de corecte garantează că, teoretic, o melodie identificabilă precum „Hot Cross Buns“ sau „Frère Jacques“********* poate fi cântată în 10–15 minute de instrucţie şi exerciţiu.

Talentul muzical nu este necesar. Deşi terapeutul ar trebui să aibă o oarecare familiaritate cu muzica şi să fie capabil să identifice notele, acesta este un exemplu de situaţie în care profesorul poate fi doar cu câteva pagini înaintea elevului, iar lucrurile să funcţioneze adecvat.

Este recomandat un manual care foloseşte notarea cu litere*********, din moment ce „le permite elevilor să cânte mai mult şi să folosească ritmuri mai complicate mai devreme decât ar fi posibil în cazul notării clasice pe portativ“ (Hoenack, 1986). Experienţa cu mulţi tineri sugerează că, odată ce aceştia stăpânesc notarea prin litere, tranziţia ulterioară către notele muzicale se realizează uşor.

2. Poate fi învăţat. Procedura propriu-zisă presupune ca mai întâi să-i arătăm copilului cum să ţină fluierul. Învăţaţi-l apoi poziţia notei Si (B) pentru degete (acoperind clema din faţă cu degetul arătător al mâinii stângi şi acoperind deschizătura dorsală cu degetul mare al mâinii stângi) şi arătaţi-i, cântaţi, cântaţi cu copilul. (Manualul Hoenack oferă indicaţii mai complete.) Învăţaţi-l apoi poziţionarea notei La (A) a degetelor şi arătaţi-i şi cântaţi, cântaţi cu copilul. Învăţaţi-l poziţia Sol (G) a degetelor şi aşa mai departe. După o minimă exersare

a celor trei note (Si, La, Sol), treceţi la primul cântec din carte. În manualul Hoenack există nouă cântece care pot fi învăţate înainte de a trece la următoarea notă. Adesea tinerii doresc să cânte o notă sau o piesă de unii singuri. Acest lucru este în regulă, însă în general cântatul învățăcelului alături de profesorul-terapeut contribuie la clarificarea şi corectarea notei după un standard. De asemenea acest lucru încurajează procesul de cooperare.

APLICARE

Simplitatea sarcinii înseamnă că poate fi introdusă în orice moment în cursul terapiei, dar că va fi cea mai eficientă atunci când s-a dezvoltat o oarecare încredere. Sperăm că acest lucru se va întâmpla timpuriu în tratament, pentru a maximiza dezvoltarea.

Consecvența este importantă, cu exerciții săptămânale. Timpul de exersare poate fi scurt, de obicei trei, maximum cinci minute per ședință. Deși scurtă, expunerea permite învățarea în timp. Nu este necesară exersarea în afara ședinței, ceea ce diminuează plângerile și nu-l presează inutil pe copil. Satisfacția și efectul de întărire ale învățării rapide și ale progresului la îndemână reduc rezistența față de învățare, caracteristică multor copii cu probleme.

A-l învăța pe copil să cânte la flautul dulce este posibil într-o varietate de cazuri. Copiii care sunt retrași pot fi ajutați să participe. Exercițiul săptămânal scurt are avantaje atunci când este folosit cu tineri care opun rezistență presiunii. Tinerii cu întârziere în dezvoltare au demonstrat o abilitate remarcabilă de a învăța și de a se bucura de cântatul la flautul dulce. Pașii lenți, dar măsurabili către progres sunt vizibili și apreciați. Tinerii cu probleme de atenție sunt, de obicei, capabili să reziste exercițiului de scurtă durată și, pe măsură ce repertoriul lor crește, se mândresc cu progresele realizate. Tehnica a fost folosită cu succes la un copil cu deficiențe vizuale care a învățat digitația (încet), dar care s-a bucurat și s-a mândrit foarte mult când a reușit să cânte melodii simple. Copilul cu un slab control motor și slabă coordonare poate fi determinat, prin exercițiu, să acopere deschizăturile fluierului. Ca metaforă pentru gestionarea comportamentului disruptiv al copilului, lecția includea adesea remarca: „Trebuie să le spui degetelor tale ce să facă“, ca mod de a transmite „ai control asupra acțiunilor tale“.

Deși este o tehnică folosită cu o diversitate de probleme comportamentale, cele mai emoționante schimbări apar în cazul tinerilor cu întârziere în dezvoltare. Este posibil ca în aceste cazuri durata terapiei să fi jucat un rol, din moment ce acești tineri erau cazuri pe termen lung. Un moment decisiv a fost să îl auzim pe

Martin cântând Oda Bucuriei a lui Beethoven (p. 24 în manualul lui Hoenack, având nevoie de cunoașterea a doar șase note), sau pe Kevin, care fusese diagnosticat de timpuriu cu autism și care, de obicei, răspundea într-o manieră lipsită de substanță. El a progresat până în punctul în care putea să cânte duete simple, ceea ce însemna că trebuia să se asculte pe sine și pe terapeut pentru a putea cânta împreună.

Predarea și cântatul la flautul dulce ca adjuvant al terapiei pot avea beneficii, fiind activități de cooperare simplă și care pot fi învățate, în care se pot implica terapeutul și copilul.

Bibliografie

Alvin, J. (1966). Music Therapy. New York: Basic Books.

Barnard, R. (1953). The philosophy and theory of music therapy as a adjuvant therapy. În Music Therapy, 1952, ed. E.G. Gilliland, pp. 45–49. Lawrence, KS: Allen Press.

Bettelheim, B. şi Sylvester, E. (1949). Milieu therapy: indications and illustrations. Psychoanalytic Review 36(1): 54–68.

Boxill, E.W. (1985). Music Therapy for the Developmentally Disabled. Rockville, MD: Aspen.

Dickinson, P. (1976). Music with ESN Children. Atlantic Highlands, NJ: Humanities Press.

Gaston, E.T. , ed. (1968). Music in Therapy. New York: Macmillan.

Hoenack, P. (1986). Let’s Sing and Play, Book 1. Bethesda, MD: Music for Young People.

Jones, M. (1953). The Therapeutic Community. New York: Basic Books.

Larousse Encyclopedia of Mythology (1959). New York: Prometheus Press.

Music Therapy Training Manual (1964). Westville, IN: Norman M. Beatty Memorial Hospital.

Sachs, C. (1940). The History of Musical Instruments. New York: Norton.

******** Cântece clasice din folclorul copiilor. (N.t.)

******** În ţările vorbitoare de limbă engleză, sunetele muzicale sunt transcrise prin primele 7 litere ale alfabetului (C, D, E, F, G, A, B), corespunzând notelor muzicale de pe portativul classic (Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si) (N.t.)

Un nou Început - ceremonia rochiei de mireasă

Patricia B. Grigoryev

INTRODUCERE

Rușinea este o otravă puternică pentru stima de sine (Shore, 1994; Lewis, 1991). Rușinea este, de asemenea, o experiență obișnuită pentru copiii care au fost agresați sexual. Chiar și după ce terapia a început să rezolve problemele legate de autoînvinovățire, pierderea puterii și furie, mulți copii abuzați sexual continuă să aibă sentimentul că au fost murdăriți și sunt impuri. Poate exista credința conform căreia corpul și sinele au fost contaminate, pângărite sau alterate negativ într-un fel care pare a continua să păstreze abuzul. Este ceva ce poate fi exprimat direct sau poate fi văzut într-o diversitate de teme de joc, cum ar fi joaca ce presupune în mod repetat purificare și spălare, evitarea jocului murdar sau excesul de joc murdar. Aceşti copii pot lăsa impresia că le lipseşte caracterul jucăuș și spontaneitatea, prezintă acuze somatice sau alte semne de depresie (Gil, 1991).

ARGUMENT

O tehnică ce contribuie la punerea în discuție a acestei suferințe constă în experiența unui ritual de purificare. În acest scop, o rochie de mireasă aflată în camera de joacă s-a dovedit în mod special utilă și plăcută de fetele de toate vârstele. Copiii sunt, în general, bine expuși cultural simbolismului nevinovăției, al purității și noilor începuturi asociate cu o rochie albă de mireasă.

O experiență de joacă sub forma ceremoniei de nuntă care să însemne un nou început poate fi un ajutor semnificativ, întrucât copilul poate integra sentimentul pozitiv de prospețime și restituire a corpului. Repetarea acestui joc este frecventă, deoarece copilul ar putea să dorească să consolideze amintirea experienței purificatoare. Copilul poate fi atât de emoționat de joc, încât să se întrebe dacă este sau nu real. Un răspuns util are putea fi: „E foarte plăcut să credem în jocul acesta, și da, începi cu adevărat de la zero, toată nou-nouță.“

DESCRIERE

Jocul poate fi realizat atât în format individual, cât și în cel de grup. Este necesară o rochie albă de mireasă, în stare bună. Magazinele de haine second hand reprezintă o bună sursă pentru o astfel de rochie. O rochie care este pătată sau ruptă nu va fi însă eficientă. Un voal de mireasă care să acopere fața este util pentru a permite o și mai mare anonimitate și distanțare a sinelui. În mână poate fi ținut un buchet de mireasă, făcut din flori de mătase. În formatul de grup, copilul poate alege să aibă „însoțitori“ și „martori“ la ceremonie. Terapeutul îl poate sprijini pe copil în conceperea formatului standard al ceremoniei, care poate fi condusă jucăuș, cu multă pompă și considerație. Punctul culminant al ceremoniei are loc atunci când terapeutul oficiază ceremonios nunta (eu flutur dintr-o baghetă magică), folosind o formulă solemnă a purificării. „Rudă, rudă, paparudă, când ajung la trei, tot ce e trecut rămâne trecut și o poți lua de la capăt, toată nouă-nouță și curată. Toate trăirile scârboase de la atingerile rele trebuie să dispară. Unu, doi, trei! Acum e gata, e un nou început. Ești acum liberă să o iei de la capăt.“ Copilul poate pune în scenă ceremonia în multe feluri. Unora le-a plăcut să se plimbe prin camera de joacă, cu însoțitorii în șir, și chiar pe hol, pentru a se lăuda în fața persoanei de la recepție și a părinților. În urma ceremoniei, copilul se poate preface că deține acum puteri magice, pe care le poate împărți cu ceilalți. Atunci când i se dă bagheta magică, fetița poate oferi același tip de purificare celorlalți din grup sau păpușilor și marionetelor. Terapeutul ar trebui să fie atent să sublinieze că ceremonia este una a unui nou început și a renașterii. Copilul nu ar trebui determinat să creadă că va exista o schimbare totală și automată.

APLICARE

KC s-a alăturat, ezitantă, grupului de terapie destinat fetelor aflate la vârsta latenței, cu istoric de abuz sexual. Era palidă, slabă și ușor copleșită de cerințele sociale obișnuite. În ciuda comentariilor de deschidere prietenoase din partea terapeutului și a celorlalte fete, se ascundea sub masa din camera de joacă, ghemuită ca o minge, fără să reacționeze. Acest comportament a continuat câteva ședințe, KC folosind foarte puțin camera de joacă. Apoi, în zona de costume, a fost adăugată rochia de mireasă. Terapeutul a sugerat ca grupul să se joace de-a ceremonia de nuntă a noului început.

„Mă gândesc că ar putea fi amuzant să ne costumăm și să avem niște ceremonii oficiale de nuntă, ca un nou început. Am vorbit mult despre cum se simt copiii blocați și cum simt că le este dificil să scape de trăirile cauzate de atingerile rele pe corpurile lor. Unii copii mi-au spus că le este greu să se simtă cu adevărat curați, chiar și după un duș prelungit. Ați avut vreodată senzația aceasta?“ Discuțiile de grup pot fi încurajate pentru a surprinde și valida emoțiile și gândurile legate de vătămarea fizică. În general, copiii sunt surprinși și se simt consolați să afle că alții au adăpostit fantezii și frici similare. „Da, mi se întâmplă așa și uneori chiar miros și eu cum mirosea el și e așa de scârbos.“ „Și eu, detest chestia asta, uneori miros ca el.“ „Obișnuiam să mă gândesc că lucrul pe care l-a făcut în mine e încă acolo, dar Mami spune că nu, însă uneori...“

Terapeutul poate folosi aceste momente pentru a-i educa pe copii în legătură cu realitatea purității lor. Acest joc îi poate ajuta pe mai departe să-și formeze o amintire durabilă a procesului oficial de purificare. Copilul poate începe să internalizeze o reprezentare reînnoită a sinelui, care să includă un corp proaspăt, curat.

În grupul lui KC, ideea unor ceremonii ale noului început a fost primită cu mult entuziasm, iar copiii au ales imediat să întocmească o listă de nume care să ordoneze rândul fiecărei persoane de a fi „mireasă“. KC a privit timidă, cu o nouă însuflețire și interes. Când a sosit momentul ei, s-a îmbrăcat în tăcere, și-a tras vălul nupțial pe față și a mers solemn întreaga ceremonie. După această

ședință, atitudinea lui KC s-a modificat semnificativ. A început să inițieze jocul cu ceilalți, antrenând pe rând, în tăcere, câte un copil pentru a se juca împreună jocul ei de societate preferat. De la o săptămână la alta, KC părea ca s-a deschis asemeni unei flori în cadrul de siguranță și deschidere al grupului. Până la urmă, ea i-a cerut mamei să vină după grup, pentru a o vedea în rochia ei de mireasă a noului început. A început să râdă, să se joace și a devenit mai copilăroasă și fericită pe măsură ce a trecut prin mai multe etape ale terapiei. Jocul cu rochia i-a permis lui KC să înceapă să-și redefinească sentimentul interior al sinelui, distrus și murdărit, ca fiind unul nou și purificat. Experiența devastatoare a abuzului avusese loc în secret. Prin urmare, experiența de avea prietenii și familia martori la ceremonia de purificare a fost cu atât mai importantă. KC a reușit să pună în scenă și să formeze o amintire puternică a prospețimii ei, observată și validată deopotrivă.

Copiii care au trecut printr-o distrugere a imaginii de sine pot beneficia în urma acestui joc. Activitatea a fost în mod special utilă în jocul de grup, jocul în familie (mamele și fiicele în egală măsură pot fi încurajate să-și stabilească propriile ceremonii) și în jocul individual.

Bibliografie

Gil, E. (1991). The Healing Power of Play: Working with Abused Children. New York: Guilford.

Lewis, M. (1992). Shame: The Exposed Self. New York: Free Press.

Shore, A. (1994). Affect, Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Terapia prin joc şi animalele de companie

Mary-Lynn Harrison

INTRODUCERE

Animalele de companie sunt tot mai mult folosite terapeutic pe cuprinsul întregii țări. Animalele sunt duse în spitale, cămine de bătrâni, penitenciare, centre de tratament, școli și cabinete de terapie pentru a le oferi pacienților, clienților, deținuților și elevilor un contact cald, pufos, lipsit de amenințare și caracterizat prin acceptare necondiționată.

Delta Society din Renton, Washington, funcționează ca organizație-umbrelă pentru mai mult de 2500 de persoane active în programe asistate de animale la nivelul întregii țări, de la mai puțin de 50 de persoane câte erau în anii ’70. Lista de animale aprobate de Delta Society pentru lucrul în terapia emoțională include câini, porcușori vietnamezi, măgari, lame, porcușori-de- Guineea, pisici și iepuri (Wolcott, 1993).

Cercetările desfășurate la Fundația Devereux, cea mai mare colecție din țară de dispozitive destinate tratamentului copiilor care au nevoie de educație specială și îngrijire, au produs dovezi în favoarea terapiei și educației asistate de animale. Într-un studiu realizat în Philadelphia pe 50 de băieți cu vârsta cuprinsă între 9 și 15 ani, expunerea la animale a părut nu numai a reduce simptomele de hiperactivitate și comportament opozant, ci a și crescut capacitățile de învățare ale copiilor (Golin și Walsh, 1994).

Deoarece animalele de companie dăruiesc și primesc afecțiune în egală măsură, ele pot fi substitute emoționale și pot contribui la păstrarea moralului atunci când oamenii sunt singuri sau trec prin perioade dificile de tranziție (Sable, 1995). În Brewster, New York, un program desfășurat în centre de îngrijire și tratament numit Green Chimney’s Children’s Services pune la dispoziția copiilor, care au un istoric sever de abuz, neglijare, eșec școlar, pierdere și separare, oportunități de vindecare cu animale de la fermă și animale sălbatice. Animalele domestice oferă stimulare tactilă și ocazii sigure în care copiii să îmbrățișeze și să țină în brațe creaturi vii. Prin vindecarea și îngrijirea animalelor sălbatice, copiii pot să se identifice cu păsările care au picioare sau aripi rupte și pot dobândi curaj și speranță văzându-le cum se vindecă (Golin și Walsh, 1994).

În Tallahassee, Florida, terapia cu animale de companie este folosită cu succes

cu copiii care s-au născut dependenţi de cocaină. În centrul de tratament Julia Dyckman Andrus din Yonkers, New York, copiii cu tulburări emoţionale care timp de opt săptămâni au fost vizitaţi săptămânal de studenţi cu câini şi pisici au prezentat o diminuare a comportamentului de tip punere în act (Burke, 1992).

Conform lui Beck şi Katcher (1983), cercetători bine-cunoscuţi în domeniul efectelor benefice asupra sănătăţii pe care le au animalele de companie şi, totodată, autori ai cărţii Between People and Pets, animalele îşi pot aduce o contribuţie unică în terapie datorită capacităţii lor de a-i face pe oameni să se simtă în siguranţă, iubiţi şi valoroşi. Animalele nu folosesc cuvinte, iar pacienţii le pot aborda în siguranţă atunci când nu reușesc să se apropie de oameni. De asemenea animalul de companie are capacitatea să evoce comunicarea verbală în cazul acelor persoane care au renunţat la vorbit. Terapia asistată de delfini pare a accelera dezvoltarea fizică şi vocală a copiilor cu autism sau cu retard mental (Blow, 1995).

În timp ce terapia facilitată de animalele de companie se referă cel mai adesea la un specialist sau un voluntar care aduce un animal de companie la un pacient, tehnica descrisă aici presupune ca un client să-şi aducă propriul animal de companie în şedinţa de terapie.

Este ceva terapeutic din mai multe motive. În mod obişnuit, un copil îşi iubeşte animalul de companie, care este frecvent privit ca un alt membru al familiei, chiar precum egalul copilului (Nebbe, 1991). Copilul este de obicei nerăbdător să-i arate terapeutului animalul său, iar această împărtăşire întăreşte alianţa terapeutică. Prezenţa animalelor de companie oferă un moment special: copilul şi terapeutul experimentează împreună spontaneitatea personalităţii animalului. Încrederea şi respectul copilului faţă de terapeut sunt amplificate datorită interesului comun faţă de animal (Nebbe, 1991). În terapie, animalele de companie le oferă copilului şi terapeutului ocazia de a râde împreună, componentă critică a unei bune legături emoţionale şi a unei sănătăţi mentale stabile. De asemenea folosirea în terapie a animalului de companie al unui copil creşte stima de sine a copilului: copilul, ca „expert“ al animalului, îl poate învăţa pe terapeut despre animal şi poate resimţi smerenia terapeutului care este dispus să fie învăţat.

În cartea Children at Play, a Preparation for Life, Heidi Britz-Crecelius vorbeşte despre jocul cu păpuşi, care începe de obicei în al doilea an, ca „joc care atinge profunzimile personalităţii... aici copilul se întâlneşte cu sine însuşi“ (p. 82).

Autoarea spune: „Păpușa preferată — poate fi și un ursuleț sau un alt animăluț — este înzestrată cu o parte din propriul suflet al copilului“ (p. 83). Aș vrea să sugerez că, asemenea păpușii preferate, animalul de companie al unui copil poartă cu sine o parte a sufletului copilului până ce copilul este gata să și-l ceară înapoi. A-i arăta terapeutului animalul de companie îl ajută pe copil să își revendice părți pierdute din el sau ea însăși.

Prezența animalelor de companie în timpul ședinței nu este doar terapeutică pentru copii, ci și diagnostică, oferind oportunități majore în care terapeutul să observe capacitatea copilului de a intra în contact, empatiza, hrăni și stabili limite.

DESCRIERE

Un animal de companie poate fi adus în ședință cu o pregătire redusă sau chiar fără pregătire. De obicei știu cu o săptămână înainte că un anumit copil își va aduce animalul de companie.

La momentul interviului inițial, întreb ce animale de companie fac parte din familie. Mai târziu, atunci când, în cursul terapiei, copilul menționează un animal de companie, îl întreb dacă i-ar plăcea să-l aducă la cabinet. Sugestia este întâmpinată de obicei cu entuziasm și cu anticipare voioasă.

Atunci când animalul este adus, îl încurajez pe copil să mi-l prezinte. Dacă sunt invitată să țin animalul, fac asta. Modelez conexiunea cu animalul și vorbesc eu însămi cu el. Îl las pe copil să conducă și ofer o prezență suportivă. A rămâne în momentul prezent alături de copil și animalul său de companie este important, oferind acel spațiu terapeutic „liber și protejat“, cu timp pentru a vorbi, a asculta, a râde și a privi.

Observ, de asemenea, modul în care copilul interacționează cu animalul de companie. Îl încurajez cu blândețe pe copil să îmi împărtășească lucruri despre animal, dacă dorește. Pot întreba: De unde a venit animalul? De cât timp este în familie? Cum exact a fost ales și numit acest animal? Unde doarme? Cum îl hrănește copilul și cum are grijă de el? Important, ce îi place copilului cel mai mult, dar și cel mai puțin în legătură cu animalul și în ce fel se aseamănă copilul cu animalul său? Ce simte copilul în legătură cu acesta? Pot întreba și „Dacă animalul tău ar putea să-ți spună ceva special, ce ți-ar spune?“, iar apoi „Ce ți-ar plăcea să-i spui animalului tău? Dacă ar putea vorbi, ce ți-ar răspunde la rândul său?“

De asemenea în legătură cu un animal de companie pot exista anumite aspecte specifice referitoare la relații, care îl determină pe copil să-l aducă într-una sau mai multe ședințe. Nebbe (1991) a descris o serie de ședințe cu o fetiță de clasa a patra și perușul ei „răutăcios“, care trebuia să învețe cum să fie amabil.

APLICARE

Se ştie că animalele sunt în mod special utile în cazurile copiilor retraşi şi alienaţi, însă eu consider că, indiferent de diagnostic, folosind această tehnică, orice copil care este dispus să-şi împărtăşească animalul poate beneficia în urma uneia sau mai multor şedinţe cu animalul său de companie.

De exemplu, o fată în vârstă de 10 ani şi-a adus porcuşorul-de-Guineea, ghemuit iubitor în braţele ei şi înfăşurat în feşe. L-a aşezat pe masă, l-am mângâiat şi am vorbit despre el. L-am fotografiat, iar ea l-a lăsat să fugă pe podea şi să se ascundă printre jucării. În timpul şedinţei, entuziasmul fetei a fost semnificativ. Era vorba despre un copil care spera să devină medic veterinar când creştea mare. Era tratată pentru dificultăţi în finalizarea sarcinilor la şcoală şi acasă şi pentru probleme relaţionale cu membrii familiei şi copiii de aceeaşi vârstă.

Într-o altă situaţie, o fetiţă în vârstă de 9 ani care a fost molestată sexual şi-a adus cameleonul într-o cuşcă de transport. Mi-a permis să-l las să se caţăre pe braţul meu şi a fost încântată de nesiguranţa mea iniţială, apoi de acceptarea şi curiozitatea mea în legătură cu cameleonul. Ştia totul despre el şi mă putea învăţa cum să mă port cu el.

E interesant de observat dacă animalul de companie al unui client se schimbă în timp. Clienta cu cameleonul şi-a luat mai târziu un iepure. Apariţia iepurelui a avut loc pe măsură ce clienta devenea tot mai vizibilă, iar identitatea sa de sine mai puternică. A avut apoi grijă deopotrivă de animalul care reprezenta o parte din sine aşa cum era ea, precum şi de noul animal alb şi pufos care simboliza renaşterea şi primăvara.

Şedinţele cu animale de companie şi copii pot fi mari reuşite şi experienţe comune care întăresc legătura terapeutică.

Bibliografie

Beck, A. şi Katcher, A., (1983). Between Pets and People. New York: Putnam.

Blow, R. (1995). Dr. Dolphin: Why does swimming with dolphins help humans heal? Mother Jones 20 (1): 28–31.

Britz-Crecelius, H. (1972). Children at Play. Preparation for Life. Rochester, VT: Inner Traditions International.

Burke, S. (1992). In the presence of animals: health professionals no longer scoff at the therapeutic effects of pets. U.S. News & Worl Report 112(7): 64–66.

Golin. M. şi Walsh, T. (1994). Heal emotions with fur, feathers, and love. Animal assisted therapy and education for children. Prevention 46 (12): 80–84.

Nebbe, L.L., (1991). The human-animal bond and the elementary counselor. School Counselor 38(5): 362–371.

Sable, P. (1995). Pets, attachment and well-being acrss the life cycle. Social Work 40(3): 334–341.

Wolcott, J. (1993). Pet therapy gains credibility in Northwest hospitals. Business Journal-Portland 10(8): 8A(2).

Douăsprezece versus una

Mary May Schmidt

INTRODUCERE

Tehnica „Douăsprezece versus una“ este un exercițiu simplu pe care l-am adaptat pentru terapia prin joc de grup cu copii de vârsta latenței, în context școlar. Practic, sunt realizate douăsprezece afirmații pozitive pentru a contracara impactul dureros al unei singure remarci sau insulte supărătoare. Folosirea suportului vizual individual și încurajarea participării din partea membrilor grupului face ca această tehnică să fie elocventă și plină de veselie.

ARGUMENT

Copiii sunt lipsiţi de apărare în faţa criticilor adulţilor, a sarcasmului, glumelor disprețuitoare și altora asemenea, deoarece nu sunt capabili încă să înțeleagă sau să folosească jocurile verbale, dar, mai important, sunt prinşi între a avea nevoie şi a depinde de protecţia şi grija adulţilor, pe de-o parte, şi teama de respingerea din partea acestora, pe de altă parte. Copilul trăiește criticile ca o separare de adult, așa că un copil nu riscă să îi răspundă adultului cu răspunsuri verbale similare, deoarece nu poate suporta să fie responsabil pentru încărcarea propriilor trăiri de separare și pierdere. Copilul este foarte confuz în legătură cu mesajele ambivalente de iubire și distanţare pe care le primește din partea adultului critic şi poate, în cel mai bun caz, să ajungă la concluzia că adultul, fiind puternic, trebuie să aibă și dreptate. Copilul se simte defect, singur și rănit.

Un alt adult puternic, terapeutul, trebuie să-l apere pe copilul rănit, să-i vindece rana și să-i transmită o anumită înțelepciune referitoare la recunoașterea propriei valori. Acest adult poate fi capabil, de asemenea, să estompeze impresia de perfecţiune pe care copilul o are despre adultul critic, făcându-l astfel pe adult mai uşor de abordat de către copil. Deoarece criticile au un impact atât de mare, nu este suficient să presupunem că o insultă poate fi ștearsă cu un compliment. Tehnica „Douăsprezece versus una“ înlocuieşte o critică cu douăsprezece complimente sincere pe care copilul le va recunoaște în mod clar ca fiind adevărate. Această tehnică, folosită în formatul terapiei de grup, cumulează participarea copiilor de aceeași vârstă care se identifică astfel cu dilema dureroasă a copilului rănit și care sunt, de asemenea, profund și indirect investiţi în procesul de vindecare.

DESCRIERE

Terapeutul confecționează douăsprezece cartonașe de o singură culoare și un cartonaș într-o culoare contrastantă. Cartonașele pot fi realizate din hârtie glasată și laminate pentru rezistență. Toate cartonașele ar trebui să aibă aceeași mărime care să se potrivească cu ușurință în mână, asemeni cărților de joc din comerț. Eu aleg culoarea albastră pentru cele douăsprezece cartonașe care reprezintă complimentele, deoarece folosesc imagini precum „senin precum cerul albastru“ și „decoraţia panglicii albastre“ pentru a amplifica tipul de asocieri pozitive pe care copiii le atașează celor douăsprezece afirmații pozitive. Aleg culoarea portocaliu pentru a reprezenta remarca negativă, deoarece folosesc imagini precum „țipător“ sau „mucegai din spatele frigiderului“ pentru a-i ajuta pe copii să dezamorseze impactul insultei. Culorile alese de terapeut reprezintă un aspect ce ține de stilul personal.

Terapeutul trebuie să genereze o listă de cel puțin douăsprezece afirmații care pot fi personalizate pentru a li se potrivi majorității copiilor. Unele exemple ar putea include: „Știu că ești genul de copil pentru care contează să fie de ajutor (mamei, tatălui etc.) deoarece ne-ai povestit despre situațiile în care tu (ai pus masa, ai dat volumul televizorului mai jos fără a ți se cere asta etc.)“; „Știu că ești genul de copil care e preocupat să facă lucrurile corect, deoarece ne-ai povestit despre situația aceea în care ți-ai amintit să întrebi (pe mama, pe tata etc.) înainte de a împrumuta (un lucru personal)“; „Am văzut cum la cantină ai ridicat hârtiile care i-au căzut, din greșeală, unui alt copil“; sau „Am văzut cum ai dat dovadă de bune maniere de multe ori când...“ Terapeutul trebuie să fie atât de familiar cu această listă pregătită anterior, încât să poată folosi exemplele spontan, fără a se raporta la listă. Păstrez o listă de cincisprezece astfel de afirmații pe o bucată mică de hârtie plasată pe fișetul meu, ușor de văzut, dar suficient de ascunsă printre multe alte notițe pentru a putea fi observată cu ușurință de ceilalți. Exersarea listei îl face pe terapeut să lase impresia de spontaneitate și fluiditate și crește valoarea sincerității întregului exercițiu.

Folosiți această tehnică atunci când un copil a dezvăluit în fața grupului o experiență dureroasă cu criticile primite de la un adult, în special când acele critici nu au nicio valoare intrinsecă de învățare, cum ar fi „Camera ta arată ca o

cocină de porci!“ Recunoașteți suferința provocată de critică și încurajați-l pe copil și pe colegii acestuia să se gândească, așadar, cum este trăit acest lucru. Oferiți o scurtă reîncadrare a criticii, ceva adecvat situației copilului și care are drept scop și protejarea relației copilului cu adultul critic. (Alte intervenții terapeutice ar putea fi adecvate în afara contextului grupului, atunci când terapeutul suspectează că părinții au nevoie de abilități de parentaj sau dacă terapeutul suspectează abuz emoțional sau de alt tip.) Terapeutul le spune apoi copilului și grupului: „Vom îngropa chiar acum critica aceasta dureroasă!“ Plasați cartonașul portocaliu pe masă pentru a putea fi văzut de toți și explicați-le că acest cartonaș reprezintă insulta. Permiteți-i copilului să lovească cartonașul și să se strâmbe furios la el. Încurajați-i pe ceilalți să i se alăture.

Apoi terapeutul ia cartonașele albastre, le răsfiră în mână și așteaptă privirile curioase ale copiilor. Spuneți: „Aceste cartonașe albastre reprezintă douăsprezece calități albastre adevărate despre care știm cu toții că i se potrivesc lui [numele copilului]“. Terapeutul ar trebui să fie un pic teatral, dar și sincer și pragmatic. Cu fiecare cartonaș albastru ridicat pentru a fi văzut de toată lumea, terapeutul repetă o afirmație pozitivă și începe să îngroape cartonașul portocaliu aflat pe masă. Terapeutul îi poate invita pe ceilalți copii să ofere un compliment sau îi poate invita să ovaționeze după fiecare cartonaș. Cu cât implicarea grupului este mai activă, cu atât impactul terapeutic este mai mare. Coeziunea grupului și prietenia duc semnificația acestei activități în afara camerei de joacă, în restul zilei copilului. De la al cincilea sau al șaselea cartonaș albastru, cel portocaliu nu ar mai trebui deja să fie vizibil. Terapeutul se poate opri un moment pentru a le arăta copiilor cât de inteligent a fost îngropată insulta și pentru a le arăta cât de multe afirmații pozitive mai sunt de făcut.

Când toate cele douăsprezece cartonașe albastre au fost folosite, este util să admirați rezultatul. Acesta este un moment de triumf pentru copil și pentru grup. Descoperiți încet cartonașul portocaliu și acoperiți-l din nou. Nu repetați cuvintele atașate acestui cartonaș portocaliu.

Câteva reguli absolute:

1. Dacă terapeutul are un teanc de douăsprezece cartonașe albastre, el trebuie să le folosească pe toate douăsprezece. Nu încheiați exercițiul având cartonașe nefolosite în mână.

2. Folosiți un ritm constant de la cartonaș la cartonaș. Copiii răspund bine la

ritm. Un ritm constant va transmite ideea că fiecare compliment îi este la fel de accesibil terapeutului precum cele dinainte.

3. Afirmațiile pozitive trebuie să fie concrete şi personale. Cu siguranță insulta a fost așa!

APLICARE

Această tehnică este eficientă cu cele mai multe tipuri de experienţe din viaţa unui copil, în care adulţii şi-au folosit greşit sau au judecat greşit autoritatea pe care o au şi au rănit stima de sine a unui copil

Terapeutul Interior

Patricia B. Grigoryev

INTRODUCERE

Terapeutul este provocat să găsească modalități prin care să-l ajute pe copil să-și dezvolte structurile interne de autoreglare și abilitatea de a tolera afectele negative. Copilul care are dificultăți de autoreglare poate fi sprijinit dacă învață să evoce amintirea terapeutului, pentru a crea astfel, în mod direct, un obiect intern de alinare.

ARGUMENT

O sarcină fundamentală pentru terapeutul prin joc este să-l ajute pe copil să-şi dezvolte abilitatea de autoalinare, autoreglare și de tolerare a emoțiilor negative. Reacţiile afective negative nereglate pot duce la pierderea sentimentului de coeziune interioară a sinelui (Shore, 1995). Comportamentul de tip punere în act ar putea reflecta pierderea stimei de sine, care apare atunci când sunt trăite afecte dureroase, în absența reglării interioare.

Copilul are de câștigat dacă poate găsi o modalitate de a accesa amintirea experienţei liniştitoare, reglatoare, oferită de terapeut în timpul şedinţelor faţă în faţă. Treptat, încercările de internalizare a terapeutului vor duce la modificări pozitive ale sinelui. În timp, internalizarea obiectelor bune îi permite sinelui să devină mai coeziv și mai autonom (Kahn, 1991).

DESCRIERE

Mai întâi este identificată împreună cu copilul o arie deosebit de problematică, cum ar fi comportamentele sexualizate, furtul, teama din timpul nopții sau conflictele cu copiii de aceeași vârstă. Copilul este încurajat ca în următoarea situație în care este întâlnită problema să evoce direct o amintire a terapeutului care îi oferă sprijin liniștitor și plin de ajutor. Următoarea explicație oferită copilului este edificatoare: „Acum mă cunoști atât de bine. Știi atât de multe despre cum sunt când sunt cu tine. Și știi și despre cum ești tu când ești cu mine. Știi cum îți vorbesc și cum stau lucrurile între noi. Acum știi cum gândesc și ce simt despre multe lucruri. Acum, în interiorul tău, se află multe părți din mine și din tine și mine împreună. Mă întreb un singur lucru. Cum ar fi dacă data viitoare când te vei simți speriat sau furios sau singur vei încerca ceva foarte puternic? Cum ar fi să te prefaci că sunt chiar lângă tine și că putem vorbi? Mă întreb dacă îți poți imagina ce ți-aș spune. Cum te-aș putea ajuta dacă aș fi lângă tine, chiar atunci și acolo?“ În acest moment copilul și terapeutul își pot imagina și pot vizualiza conversația și emoțiile de calm care ar putea să apară.

Dacă imaginarea unei situații este prea abstractă, așa cum este cazul copiilor mai mici, același rezultat poate fi obținut prin mijloace mai concrete. De exemplu, copilul ar putea să deseneze sau să descrie o problemă (sau o metaforă pentru problemă). Apoi cereți-i copilului să deseneze din nou problema, cu terapeutul direct implicat și ajutând (sau o metaforă pentru terapeut), apoi să deseneze pentru ultima oară problema rezolvată (totul fiind mai bine). O altă metodă este folosirea jocului cu marionete. Terapeutul poate juca o scenă în care o marionetă este liniștită de către o alta, care apoi o „învață“ pe prima marionetă să „își amintească de ea“, în timp ce marioneta care a oferit alinare se ascunde. Astfel pot fi puse bazele unei structuri a internalizării și recuperării imaginii terapeutului care oferă alinare.

Aceeași tehnică poate fi folosită pentru a sprijini internalizarea altor obiecte adecvate, hrănitoare pentru copil, cum ar fi o nouă figură parentală adecvată, trăită ca una care oferă o structură ce ordonează și alină.

APLICARE

Copiii care au dificultăţi cu autoreglarea emoţiilor puternice din cauza insuficientei internalizări a obiectelor parentale şi a structurilor de autoalinare pot beneficia în urma acestei tehnici.

Nancy era o fetiță în vârstă de 9 ani, cu un istoric de abuz sexual, o mamă cu trăsături de personalitate borderline și un mediu familial permanent haotic. Mama ei nu reușea să-și regleze propriile afecte și era victima unor furii severe. Având prea puține ocazii de a trăi și internaliza reglarea afectelor din partea îngrijitorului ei primar, Nancy avea o capacitate limitată de a-și regla frica și furia.

În terapia prin joc de grup a început să dea dovadă de o capacitate crescută de a-și controla furia subită. Totuși, continua să-i fie dificil să facă asta acasă și la școală, unde intra frecvent în necazuri pentru că ajungea să se bată cu colegii. În grup a fost învățată o strategie cognitivă de rezolvare a problemelor, pentru a evita ciclurile de furie și bătaie. Cu toate acestea, în contextele din afara camerei de terapie prin joc, Nancy nu putea să folosească în ritm constant sau cu succes această strategie pentru a evita certurile. A fost atunci încurajată să consulte Terapeutul interior ori de câte ori se simțea speriată sau singură.

Nancy a intrat în camera de joacă și a anunțat că fusese încă o dată suspendată, pentru că se bătuse cu un coleg. Am discutat situația, evenimentele care au dus la bătaie și încercarea ei de a folosi tehnicile cognitive de rezolvare de probleme care îi erau deja disponibile. „Am încercat, dar nu a funcționat“, a spus ea, fără emoții. „În regulă, atunci hai să încercăm ceva foarte puternic“, i-am răspuns eu, trezindu-i interesul.

„Acum mă cunoști atât de bine. Știi atât de multe despre cum sunt când sunt cu tine și despre cum ești tu când ești cu mine. Știi cum îți vorbesc. Și știi cum stau lucrurile între noi. Acum știi cum gândesc și ce simt despre multe lucruri. Acum, în interiorul tău, se află multe părți din mine și din tine și mine împreună. Mă întreb un singur lucru. Cum ar fi dacă data viitoare când te vei simți speriată sau furioasă sau singură vei încerca ceva diferit? Cum ar fi să te prefaci că sunt chiar

lângă tine și că putem vorbi? Mă întreb dacă îți poți imagina ce ți-aș spune. Cum te-aș putea ajuta dacă aș fi lângă tine, chiar atunci și acolo? Să zicem că încercăm asta la școală, data viitoare când te simți supărată și ai o problemă care te-ar împinge să te bați. Cum ar fi dacă te-ai gândi că sunt exact acolo, lângă tine, data viitoare când un copil te înfurie atât de mult că ești gata să te iei la bătaie?“

Nancy a privit gânditoare, apoi a zâmbit cu înțeles. „Mi-ai spune să mă opresc, să respir adânc și să mă gândesc la cum pot să ies din situație.“

„Exact, excelent, deci chiar știi multe despre cum sunt eu! Ce aș spune în continuare?“

Nancy a răspuns cu ușurință: „Cred că mi-ai spune să mă duc să stau cu învățătoare mea, domnișoara Sims“.

„Exact, până te vei simți din nou calmă. M-aș înfuria pe tine sau ceva de genul acesta?“, am întrebat.

„Nu“, a zâmbit ea.

„Corect din nou. Așa că o să te plac în continuare?“

A avut un aer gânditor și a răspuns: „Ești mereu la fel, așa că ai fi exact la fel, tot m-ai plăcea“.

„Mă știi cu adevărat foarte bine. Ți-ai putea aminti cum îmi pun mâna pe umărul tău, așa, și spun: „E totul în regulă“, și-mi folosesc vocea mea liniștită și spun: „Ești OK“. Mi-am pus mâna pe umărul ei și am strâns ușor, pentru a accentua gestul. „Ei bine, aceasta este partea cu adevărat puternică. Mi-ar plăcea dacă ai vorbi cu mine, oricând îți dorești. Poți vorbi cu mine în interiorul tău, în partea de gânduri și emoții a minții tale. Apoi putem vorbi față în față, atunci când revii aici. Ai putea încerca asta?“

Nancy a fost de acord să încerce acest lucru următoarea dată când va simți că își pierde controlul. Mai apoi a povestit că reușise să-și amintească până la urmă cum eram împreună și să-şi imagineze că sunt acolo și îi ofer sprijin. Mi-a spus că s-a putut gândi la camera de joacă, la terapeut și la conversațiile noastre ori de câte ori a dorit. De fapt mult mai frecvent a început să se descurce tot mai bine să-și controleze teama, furia și comportamentul bătăuș. A fost capabilă să

acceseze mai direct un obiect interior de calmare și reglare. Cu exercițiu, acest obiect urma să devină tot mai rafinat și disponibil ca structură de autoalinare. Nancy a reușit să se controleze mai bine, deoarece nu se mai simțea atât de teribil de singură și neajutorată atunci când emoțiile ei deveneau puternic negative.

Bibliografie

Kahn, M. (1991). Between Therapist and Client: The New Relationship. New York: Freeman.

Shore, A. (1995). Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Comentarii În direct

David A. Snyder

INTRODUCERE

Tehnica de față este una care se bazează sau derivă din orientarea mea înspre terapia prin joc centrată pe copil. Tehnica este o formă „mascată“ de reflectare, oferindu-i copilului înapoi ceea ce terapeutul observă în jocul acestuia.

ARGUMENT

Argumentul din spatele acestei tehnici este, prin urmare, paralel cu motivele pentru care folosim alte tipuri de reflectare: pentru a confirma sau valida exprimarea copilului, așa cum apare aceasta în joc. Tehnica are potenţialul de a se extinde dincolo de simpla reflectare, oferindu-i copilului noi descriptori pentru emoții care pot fi manifestate. Terapeutul poate „strecura pe ascuns“ și conținut interpretativ sau poate oferi opțiuni de răspuns mai adaptative, într-o manieră lejeră, pentru a-l ajuta pe copil să treacă dincolo de un comportament sau o trăire care s-a manifestat în joc. Valoarea terapeutică a tehnicii poate sta și în faptul că, prin folosirea exagerărilor și a accentuării dramatice, dificultatea pe care copilul o aduce în camera de joacă poate fi externalizată și, prin urmare, văzută și trăită ca fiind mult mai ușor de gestionat.

DESCRIERE

Tehnica îi cere terapeutului să folosească o voce teatrală în timp ce face comentarii continue, descriptive, privind jocul copilului, ca și cum terapeutul ar fi un comentator în direct al unui eveniment sportiv. Asemeni unui comentator sportiv, terapeutul ar trebui să se străduiască să includă mult fler dramatic, clișee ce pot fi semnificative pentru copil, și un afect simulat pentru a amplifica ceea ce e manifestat de către copil. Tehnica poate fi folosită de un terapeut care are strict rolul de observator sau în timp ce terapeutul este implicat activ în joc, alături de copil.

APLICARE

Tehnica poate fi folosită cu o varietate de cazuri. Am folosit tehnica pentru prima oară cu un băiat foarte activ, ca modalitate de a-i valida energia fizică, adăugând discret comentarii care subliniau consecinţele reale sau potenţiale ale acţiunilor necugetate. Am folosit tehnica şi pentru a reflecta trăirile şi comportamentul agresiv. Loviturile şi pumnii daţi de un băieţel într-un fotoliu-puf au fost transformate într-o luptă mitică între supereroi buni şi răi, despre care acest băieţel povestea adeseori. Tehnica poate fi folosită şi cu un copil deprimat sau retras, ca modalitate indirectă de a modifica uşor atât activitatea, cât şi afectul. La fel ca în cazul oricărei tehnici, şi aceasta ar trebui folosită cu măsură şi cu atenţie plină de grijă faţă de răspunsul copilului.

Tehnica liniei timpului

Jo Ann L. Cook

INTRODUCERE

Tehnica liniei timpului descrisă în acest capitol a fost inspirată din Programarea Neurolingvistică (NLP — Neuro-Linguistic Programming), așa cum este aceasta prezentată de Woodsmall și James (1988). Versiunea actuală permite o bază conceptuală vizibilă și mai puțin abstractă, care s-a dovedit utilă în a-i sprijini pe copii să înțeleagă o anumită ordine temporală și/sau un tipar al istoriei lor. Copiii pot apoi să revadă și să internalizeze reușitele și punctele tari, iar de aici să înfrunte și să depășească evenimentele dificile sau traumatice în viitor.

ARGUMENT

Din cauza nivelurilor de dezvoltare cognitivă, copiilor le este dificil să înțeleagă și să organizeze conceptele temporale, precum și să proiecteze viitoarele metode de coping sau perspectivele alternative. Folosirea unor puncte specifice în timp — pornind de la faptul că își pot aminti și descrie amintirile, impactul acestora, semnificațiile derivate și emoțiile asociate — le permite copiilor să povestească propriile evenimente de viață, să creeze sens și noi modalități de înțelegere și să facă un pas înainte în timp, dincolo de punctele de fixare anterioare.

DESCRIERE

Într-o primă fază, aplicarea tehnicii presupune să aveţi la dispoziţie o bucată mare de hârtie de desen, un dreptar sau o riglă, carioci colorate, creioane sau creioane cerate. Terapeutul explorează metoda prin care copilul encodează timpul, fie de la stânga la dreapta, fie de la dreapta la stânga, în proces vertical sau alte variaţiuni, cum ar fi trecutul în spatele persoanei, prezentul în poziţia în care stă jos sau în picioare persoana, iar viitorul înainte. Acest lucru poate fi discutat referindu-ne la evenimente generale sau specifice pe care individul le poate descrie. Adeseori, copiii indică spontan poziţia din care percep desfăşurarea mentală a imaginilor vizuale sau a amintirilor. Hârtia este folosită pentru a desena o Linie a timpului vieţii lor, linia fiind paralelă cu traiectoria discutată a perspectivei lor temporale. „Linia timpului“ începe prin solicitarea celor mai timpurii amintiri sau asociaţii de idei; pe marginea ei se pot face adnotări prin desene, simboluri sau cuvinte localizate în poziţia pe care copilul o alege în funcţie de un punct fix al vârstei sale actuale. Unii copii lasă impresia că înţeleg ideea descrierii evenimentelor în funcţie de vârstă sau zile de naştere, iar alţi copii că descriu amintirile mai uşor în raport cu clasa şcolară în care se află în acel moment. Subiectele de interes pot determina metodele de explorare; de exemplu, anul şcolar, profesorul şi materiile predate dacă aspectele istorice sunt legate de şcoală sau zilele de naştere, sărbătorile sau vacanţele în familie dacă subiectele sunt legate de situaţiile din familie.

Odată punctele iniţiale fixate ca mai sus, copiii devin destul de interesaţi şi implicaţi în strângerea de detalii şi informaţii, adăugând alte desene sau cuvinte. Pot fi explorate pattern-urile cronice, modificarea pattern-urilor în urma evenimentelor dificile, precum şi alte materiale informative. Cu desenul în chip de hartă, copiii pot utiliza apoi o bandă adezivă lată pentru a construi pe podea o linie a timpului vieţii lor, folosind carioci sau bandă adezivă în culori contrastante pentru a identifica vârstele şi evenimentele, marcându-le adesea prin simboluri sau desene.

Ideea de mișcare poate fi evocată mergând propriu-zis prin momentele vieţii lor, adunând totodată putere din amintirea reușitelor. Se pregătește astfel întoarcerea

de la vârsta actuală la evenimentele anterioare negative sau traumatice, de data aceasta având dezvoltată o conştientizare sporită a punctelor tari, a resurselor şi insight-urilor privind modul în care poate fi abordat trecutul. Acest lucru permite deplasarea înainte, trecând prin și dincolo de evenimentele din trecut și prezent și generalizând înspre viitor. Pentru unii copii a fost de ajutor să facă o pauză și să modifice desenele și ilustrațiile în anumite puncte problematice sau să lase un obiect reprezentațional în urmă și să ia cu ei mai departe în viață obiecte alese sau pline de sens. Procesarea experienței ar putea include abilitatea de a privi înapoi la trecut fără a-l repeta, ducând noi informații mai departe și înțelegând amintirile alese/pline de sens, pentru a le avea la dispoziție în înfruntarea evenimentelor viitoare. Deoarece am asistat la această experiență în cazul multor copii care inițial se temeau să înfrunte, să discute sau chiar să se deplaseze printr-o perioadă dificilă sau printr-un reper al vârstei actuale, am observat că abilitatea de a păși, pur şi simplu, de la un reper la altul a fost însoțită de eliberare și de o forță remarcabile. De exemplu, mulți copii și-au extins linia timpului dincolo de anul școlar actual, până la gimnaziu, liceu și facultate, proiectând mișcarea progresivă a succesului și stimei lor de sine. Alți copii au extins benzile adezive prin cabinet, de-a lungul coridorului și până la „lumea de afară“. Bucuria și libertatea manifestate de copiii până atunci blocați emoțional în timp este adeseori o mișcare progresivă puternică și viguroasă, semnificând eliberare și o nouă percepție, precum și potențial pentru înfruntarea vieții, în absența limitărilor anterioare.

Bibliografie

Woodsmall, W. şi James, T. (1988). Time Line Therapy: And the Basis of Personality. Los Angeles: Meta Publications.

Procesul de Încheiere a terapiei folosind metafora

Teresa A. Glatthorn

INTRODUCERE

Încheierea terapiei reprezintă o ocazie de trecere în revistă şi sărbătorire a progresului realizat în terapie, precum şi de atingere a unor obiective foarte specifice acestei etape de tratament (Kramer, 1990). Este o fereastră de oportunitate în care clienţii sunt foarte receptivi la anumite tipuri de mesaje.

În timpul procesului de încheiere a terapiei, atingerea obiectivelor terapeutice este amplificată de folosirea metaforei. Încheierile metaforice au mai multe avantaje. Ele folosesc limbajul natural al copilului şi sunt, prin urmare, înţelese de clienţii de toate vârstele (Gil, 1991; Mills şi Crowley, 1986). Alte avantaje ale metaforei ţin de faptul că această metodă este mai puţin ameninţătoare, mai interesantă şi mai individualizată comparativ cu tehnicile tradiţionale. De asemenea mesajele metaforice accesează inconştientul în mod direct şi, de aceea, sunt reţinute mai mult timp (Barker, 1985; Mills şi Crowley, 1986). Prin urmare, încheierea metaforică le permite clienţilor să ia cu ei pentru perioade lungi de timp câştigurile realizate şi sintetizate în timpul procesului de încheiere a terapiei.

Finalul terapiei este văzut ca proces în timpul căruia, pentru a atinge obiectivele notate mai jos, pot fi îmbinate mai multe abordări şi/sau tehnici terapeutice. Ideile şi exemplele descrise aici sunt prezentate drept o selecţie care să stimuleze creativitatea terapeuţilor individuali pentru a concepe cele mai pline de sens şi generatoare de putere încheieri metaforice, pentru şi alături de clienţii lor.

Folosirea metaforei în încheierea terapiei cu clienţii de toate vârstele întăreşte durabilitatea în timp a câştigurilor realizate în terapie. Metafora rezumă progresul realizat şi mesajele de încheiere într-o manieră în egală măsură inteligibilă, plăcută şi profund plină de sens, emoţionantă şi de durată (Barker, 1985; Mills şi Crowley, 1986). Reprezentarea încheierii terapiei drept o absolvire reîncadrează pozitiv această perioadă de tranziţie şi facilitează procesarea diverselor emoţii trăite. Planificarea colaborativă a procesului de încheiere îi conferă putere clientului şi îi permite terapeutului să surprindă percepţia clientului privind esenţa progresului lor, planificând totodată viitorul în timpul acestui final (Kramer, 1990). Încheierile metaforice sunt înalt individualizate. Ele surprind şi conţin mesajele de încheiere şi iau cu uşurinţă forma sărbătoririi

acestui reper important din viaţa clientului.

ARGUMENT

Obiectivele încheierilor metaforice sunt în cea mai mare parte asemeni tuturor finalurilor de terapie (Kramer, 1990):

Trecerea în revistă şi sărbătorirea progreselor realizate în terapie

A le conferi putere clienţilor pentru a-şi folosi punctele tari şi instrumentele dobândite

Identificarea zonelor de posibilă dezvoltare continuă

Identificarea resurselor de sprijin şi creştere în viitor

Abordarea aspectelor legate de încheierea relaţiilor

Exprimarea şi acceptarea emoţiilor diverse legate de finaluri

Facilitarea unei experienţe pozitive pentru client privind încheierea unei relaţii

Păstrarea speranţei şi încrederii clientului în procesul terapeutic

Identificarea şi pregătirea pentru posibile viitoare capcane

Întărirea sentimentului de optimism şi realizare al clientului

Întărirea câştigurilor realizate în timpul tratamentului cu scopul păstrării acestora

Sărbătorirea noului început şi a sentimentului de autonomie

DESCRIERE

În funcţie de interesele terapeutului şi ale clientului şi de natura muncii lor împreună, pot fi selectate materiale pentru a crea unul sau mai multe dintre proiectele de mai jos. Alte proiecte şi/sau metafore despre care terapeutul şi/sau clientul consideră că surprind mai bine esența muncii lor pot și ar trebui să fie substituite.

Semințe (ideal, o selecție de semințe cu nume și/sau caracter cu semnificație metaforică), pământ de flori, recipient(e), apă și instrumente

Hârtie glasată, hârtie liniată, stilouri, carioci, creioane cerate, reviste, foarfece, perforator, ață sau alte tipuri de legături și rezerve pentru laminare (opțional), pentru a crea o poveste sau un jurnal împreună sau ca dar pentru client

Puzzle-uri albe (și cutii de depozitare pentru ele), brelocuri, magneți de frigider, semne de carte sau rezerve de nasturi, carioci, creioane cerate, culori, vopsele, creioane colorate

Oh, The Places You'll Go, de Dr. Seuss

Alte cărți de copii cu mesaje adecvate

Un dar metaforic

În plus față de materialele de mai sus, adeseori este adecvat, ca parte a metaforei sărbătoririi, să aveți câteva gustări de sărbătoare, muzică și/sau simboluri ale absolvirii. De exemplu, în funcție de vârsta clientului, puteți avea brioșe decorate cu pălăria tipică de absolvire, o felicitare de absolvire, muzică ce transmite putere și/sau un balon cu felicitări.

La modul ideal, încheierea terapiei este un proces. În timpul primelor etape ale procesului, discutarea încheierii și a emoțiilor asociate face parte din terapie.

Pentru a-i sprijini pe clienţi să reîncadreze finalul într-o lumină pozitivă şi pentru a le oferi sentimentul de putere în timpul procesului de încheiere a terapiei, clienţilor le face adeseori plăcere să aleagă şi să planifice ziua încheierii şi/sau proiectele implicate (Kramer, 1990). Alegerile privind activităţile, orarul, gustările şi simbolurile sunt adecvate şi îi permit terapeutului să individualizeze procesul pentru fiecare client sau grup de clienţi.

Terapeutul are nevoie să treacă în revistă, fie singur, fie alături de client, ceea ce a fost câştigat în timpul procesului terapeutic, observând în special momentele-cheie sau experienţele-cheie de învăţare şi metaforele preferate în mod natural. Terapeuţii ar trebui să observe actualele atuuri şi resurse, precum şi zonele în care este încurajată continuarea creşterii. Trebuie identificate posibilele capcane, alături de abilităţile şi resursele pentru a le face faţă. Terapeutul trebuie să fie conştient de aspectele pozitive ale viitorului pentru client.

Odată ce această trecere în revistă este finalizată, terapeutul se hotărăşte, din nou, fie singur, fie cu clientul sau într-o combinaţie, asupra unui limbaj metaforic adecvat în care să fie traduse clientului informaţiile de mai sus. Acest limbaj poate include una sau mai multe dintre următoarele opţiuni: o poveste originală, un jurnal de creştere, crearea unui simbol a ceea ce a fost învăţat, plantarea seminţelor, citirea poveştilor cu mesaje importante şi/sau directive, ascultarea muzicii cu mesaje pertinente, prezentarea unui dar metaforic sau orice tip de sărbătorire. Ideal, procesul de încheiere a terapiei este conceput astfel încât să includă suficient timp pentru crearea metaforei/metaforelor şi sărbătorire.

În timpul procesului, terapeutul şi clientul discută emoţiile şi lucrează cu metafora pentru a atinge obiectivele procesului de încheiere. Apoi terapeutul şi clientul sărbătoresc progresul şi viitorul, exprimând totodată orice tristeţe, aşa cum se întâmplă la absolvire (Kramer, 1990).

APLICARE

Încheierile metaforice sunt adecvate şi benefice pentru clienţii cu vârsta de peste 3 ani, pentru care metafora şi/sau jocul reprezintă limbajul potrivit. Tipul de metaforă şi caracterul concret şi/sau verbal al acesteia depind de modul de comunicare preferat de client, de nivelul de dezvoltare şi nivelul de inteligenţă, precum şi de stilul particular şi preferinţa terapeutului.

Încheierile metaforice sunt la fel de adecvate pentru grupuri, cupluri, familii şi indivizi.

Încheierea terapiei folosind o metaforă poate fi utilizată de oricine se simte confortabil lucrând cu metafora şi/sau jocul. La fel ca în cazul tuturor încheierilor, terapeutul trebuie să fie capabil să le vadă într-o lumină pozitivă şi să fie conştient de propriile probleme privind acest subiect. Terapeuţii trebuie să fie dispuşi să îşi confrunte propriile probleme în afara camerei de terapie, cu ajutorul unui supervizor, terapeut sau coleg (Kramer, 1990). Procesul presupune o anumită pregătire, în termeni de trecere în revistă a progresului realizat în timpul procesului terapeutic şi conturare a obiectivelor de încheiere specifice. Terapeutul alege câştigurile-cheie realizate, precum şi metaforele preferate ale clientului.

Jeffrey este un băieţel în vârstă de 10 ani care a fost trimis să lucreze asupra relaţiilor cu copiii de aceeaşi vârstă şi asupra unei comunicări potrivite acasă, mai degrabă decât să recurgă la comportamente de tip punere în act. În timpul terapiei, a învăţat să-şi gestioneze furia şi să ceară ce avea nevoie. Mama lui Jeffrey era ipohondră şi simţea nevoia să identifice mereu boli şi disfuncţii la copiii ei, precum şi la ea însăşi. Era important pentru Jeffrey să simtă că nu mai era „bolnav“. De asemenea avea nevoie să înţeleagă că mama sa era cea care necesita acum ajutor. Mama a acceptat trimiterea pentru tratament.

Atunci când a fost invitat să conceapă modul de sărbătorire a încheierii terapiei, Jeffrey şi-a împărtăşit cu succes dorinţele: să aprindă artificii pe câmpul din spatele cabinetului şi gustări care să includă un anumit tip de salam, brânză cheddar, biscuiţei şi muştar (elemente care nu sunt în mod obişnuit sugerate de

terapeut ca gustări de sărbătoare, dar care au fost foarte individualizate pentru acest copil).

Ziua încheierii terapiei a inclus o poveste metaforică despre un tânăr șoim rănit, procesul de vindecare a acestuia și reînnoita sa abilitate de a căuta ce avea nevoie în viață, știind să obțină diverse feluri de hrană după care tânjea. Șoimul a învățat și cum să evite rănile pe care le obținuse inițial în timp ce avusese grijă de un urs țâfnos și rănit pe care-l iubea, dar ale cărui răni nu putea să le vindece el. Ursul a primit ajutor din partea altor urși maturi. Și, deși ursul nu era încă vindecat, deoarece rănile sale erau destul de serioase, el își recăpăta puterile în fiecare zi și urma să fie în continuare îngrijit de urșii maturi, până ce se va fi făcut bine.

Jeffrey şi terapeutul s-au bucurat de aprinderea artificiilor în câmp şi apoi au împărţit gustările. Jeffery i-a cerut terapeutului să păstreze rămășițele arse ale artificiilor în sertarul său, „pentru totdeauna“. Artificiile se află încă acolo, la fel ca amintirea acestui băiețel.

Melanie era o fată în vârstă de 15 ani care trăia într-un centru de plasament. Fusese abuzată sexual de ambii părinți și diagnosticată ca având o tulburare de opoziţie şi comportament sfidător. Era extrem de defensivă și refuza să-i lase pe adulți să se apropie de ea. În plus, avea o perspectivă fatalistă asupra lucrurilor. Deși tratamentul ei s-a sfârșit prematur din cauza problemelor financiare, Melanie progresase foarte mult. Un pas înainte semnificativ pentru Melanie fusese făcut în urma unei ședințe „de opoziţie“, în care ea refuzase să vorbească, dar i-a permis terapeutei să vorbească despre orice i-a trecut prin minte acesteia.

Lui Melanie i s-a povestit în timpul acestei ședințe „de opoziţie“ despre homari (care au fost numiți raci după ce Melanie a povestit că, atunci când era mică, se juca cu raci într-un pârâu). Melanie a aflat cum carapacea unui rac nu crește. A aflat că în multe momente cruciale din viața sa racul se simte foarte constrâns în interiorul carapacei sale și știe că, dacă vrea să supraviețuiască și să crească, are nevoie să renunțe la această carapace protectoare. Terapeuta a povestit despre cât de vulnerabil este racul în această etapă și despre alte mijloace de protecție până va putea să construiască o nouă carapace care să-i lase spațiu să crească.

Încheierea terapiei cu Melanie a inclus crearea unui talisman al viselor********

împreună cu terapeuta şi discutarea puterii pe care o are credinţa în visuri şi colaborarea înspre realizarea propriilor noastre visuri. Planificarea în timp a încheierii terapiei a fost uşor modificată atunci când Melanie a cerut, în mod adecvat, acest lucru. Ea a avut această solicitare pentru a primi ajutor din partea terapeutei pentru a finaliza aspectele dificile ale talismanului viselor, astfel încât să-l poată termina singură după ieşirea din terapie. I s-a înmânat, de asemenea, şi un colier cu un pandantiv de cositor, în formă de rac, un cartonaş cu un simbol al unei alte metafore importante pentru ea şi, desigur, o brioşă de absolvire.

E important să observăm că, în acest caz, la fel ca şi în cel de dinainte, o parte a metaforei se află în proces, nu doar în conţinut. În fiecare caz clienţilor li s-a conferit puterea să ceară şi să primească ce aveau nevoie. În cel de-al doilea exemplu, metafora a inclus şi capacitatea crescută a lui Melanie de a accepta ajutorul necesar din partea adulţilor, pentru a putea apoi să continue să lucreze de una singură.

Danielle, un copil în vârstă de 7 ani aflat în plasament, cu comportamente severe de tip punere în act şi istoric de abuz, lucra, printre alte obiective, asupra problematicii legate de plasamentul ei versus eventuala întoarcere la mamă. Fata se întorsese o dată la mamă, numai pentru a fi dusă din nou în plasament. Pe parcursul tratamentului, Danielle a găsit ghinde şi a început să le planteze la întâmplare, în locuri în care acestea nu aveau nicio şansă să supravieţuiască. O discuţie despre nevoile ghindelor a determinat-o să le dezgroape şi să planteze trei dintre ele în ghivece. Danielle a decis de una singură să lase o ghindă în cabinetul terapeutului şi să ia altele două în casa de tip plasament în care locuia, rugând-o pe mama socială să o ajute să le îngrijească. Plănuia să lase o ghindă la părinţii ei sociali şi să o planteze pe cealaltă, în îngrijirea căreia fusese ajutată de aceştia, la casa mamei sale, în momentul în care planta era pregătită să fie transplantată acolo.

Încheierea terapiei pentru Danielle a fost un proces continuu, discutat adesea în termeni de nevoi ale acelor plante. Discuţiile s-au concentrat asupra modului în care cineva ştie dacă plantele sunt gata să fie mutate, ce le ajută pe plante să devină puternice şi sănătoase, ce riscuri există pentru plante, cum şi cât de bine îngrijesc părinţii sociali plantele, ce se întâmplă dacă sunt mutate prea devreme, cum trebuie îngrijite odată ce sunt mutate, ce e de făcut dacă mama e prea ocupată cu cei trei copii pentru a mai avea grijă şi de plantă şi alte aspecte

asociate. Atunci când Danielle a fost transferată în altă casă de plasament — mai aproape de mama sa —, o parte a procesului de încheiere a constat în luarea plantei rămase în cabinetul terapeutului pentru a fi îngrijită de următorul ei terapeut, precum și în luarea plantelor de la părinții sociali și dăruirea lor noilor părinţi sociali, care să aibă grijă de ele până ce vor fi gata să fie mutate.

Alte exemple succinte:

Un cuplu a creat suvenire de încheiere: el i-a creat ei un breloc în formă de sticluță cu lipici, într-un cerc roșu străbătut de o linie roșie și a anunțat că „nu e necesar ca ea să fie lipiciul care ține laolaltă familia noastră“.

O femeie în vârstă de 48 de ani, care își neglijase întotdeauna propria îngrijire, dar se implicase excesiv în îngrijirea altora, și-a creat „o carte de grădinărit“ cu toate sarcinile necesare păstrării unei grădini sănătoase și frumoase. A asociat fiecare sarcină cu ceea ce trebuia să continue să facă pentru a avea grijă de ea, pentru a-și menține progresele. De asemenea a plantat în ghivece semințe din grădina cabinetului pentru a le lua cu ea.

Un colaj de grup, care reprezenta creșterea personală, precum și un trofeu în miniatură al unei campioane de karate feminin ca dar simbolic au reprezentat aspecte ale sărbătoririi pentru o femeie a cărei capacitate crescută în viața cotidiană oglindea adeseori lecțiile ei de karate.

Un băiat în vârstă de 7 ani, care devenea „țepos“ (termenul părinților săi) când era supărat și frustrat în relațiile sale, a primit un porcușor-spinos, precum și o poveste despre călătoria porcușorului și descoperirile acestuia referitoare la relațiile cu ceilalți, inclusiv despre momentele în care să folosească anumite apărări.

O familie care învăța să facă față schimbărilor în relații aduse de debutul adolescenței a citit cartea Frederick de Leo Lionni, în care o familie de șoareci își dă seama de valoarea adunării amintirilor pozitive.

Bibliografie

Barker, P. (1985). Using Metaphors in Psychotherapy. New York: Brunner/Mazel.

Gil, E. (1991). The Healing Power of Play. New York: Guilford.

Kramer, S. (1990). Positive Endings in Psychotherapy. San Francisco: Jossey-Bass.

Lionni, L. (1967). Frederick. New York: Dragonfly.

Mills, J.C. şi Crowley, R.J. (1986). Therapeutic Metaphors for Children. New York: Brunner/Mazel.

Seuss, D. (1990). Oh, the Places You'll Go! New York: Random House.

********* În original „dream catcher“ — obiect tradiţional amerindian. (N.t.)

Centrul emoţiilor

Helen E. Benedict

INTRODUCERE

„Centrul emoţiilor“ reprezintă o adăugare utilă pentru terapia prin joc a copiilor preşcolari care prezintă comportament disruptiv la clasă. Facilitând gestionarea cu succes a trăirilor tulburătoare ale copilului, Centrul dezvoltă autocontrolul şi identitatea de sine pozitivă. La rândul lor aceste schimbări în sala de clasă par a facilita terapia. În plus „Centrul emoţiilor“ pare a fi o modalitate eficace de a-i ajuta pe educatori să gestioneze mai eficient emoţiile tipic volatile ale preşcolarilor. Acceptarea emoţiilor copilului, îmbinată cu transmiterea de modalităţi adecvate de exprimare a acestor emoţii, aduce beneficii tuturor copiilor din clasă.

ARGUMENT

Copiii preşcolari cu probleme emoţionale şi comportamentale au adesea dificultăţi în contextele de grădiniță, creşă şi clasă pregătitoare. Nu este ceva neobişnuit pentru copiii care se prezintă într-un cadru clinic cu nevoie de terapie prin joc să fi fost exmatriculaţi dintr-un context şcolar sau din mai multe, pentru comportamente ce nu pot fi gestionate, inclusiv activităţi agresive, crize de furie, opoziţionism şi autocontrol deficitar (Trad, 1990). Dată fiind imaturitatea generală a exprimării emoţionale a acestui grup de vârstă, nu este nicio surpriză că aceşti copii sunt relativ nediferenţiaţi şi îşi exprimă distresul emoţional prin simptome de internalizare şi externalizare în egală măsură. Cu toate acestea, experienţa eşecului în cadrul clasei intensifică, de obicei, problemele copilului şi, prin urmare, o tehnică ce creşte capacitatea copilului preşcolar tulburat de a rămâne în contextul clasei are numeroase potenţiale beneficii.

Multe dintre problemele comportamentale întâlnite la această vârstă reflectă confuzia, depresia, anxietatea şi reprezentările interne negative despre sine latente. De exemplu, tulburările de ataşament prezintă adeseori simptome de opoziţionism şi control comportamental deficitar (Speltz, 1990; Zeanah et al., 1993). Similar, copiii ai căror părinţi sunt în curs de separare sau sunt divorţaţi prezintă agresivitate şi crize de furie în clasa preşcolară (Wallerstein şi Kelly, 1980). Trad (1990) subliniază legătura strânsă dintre agresivitate şi depresie la această vârstă. În sfârşit, James (1994) descrie comportamentele de tip punere în act la copiii expuşi traumelor, cum ar fi abuzul. Aceşti copii, confruntaţi cu „eşecul“ în clasă, se vor autoeticheta adesea ca fiind „răi“ sau „de neiubit“. Autoevaluarea negativă începe un cerc vicios în care copilul este furios şi se teme de respingere, apoi se poartă urât, este pus să aştepte în „pauza de tăcere“ sau este altcumva pedepsit, apoi se autoetichetează din nou ca fiind „rău“, ceea ce duce la un nivel crescut al furiei şi al fricii şi, consecutiv, la un comportament scăpat de sub control. „Centrul emoţiilor“ completează terapia prin joc individuală, oferind o modalitate de a sparge acest ciclu negativ la clasă. Terapia prin joc, clarificând emoţiile copilului şi ajutându-l să-şi exprime şi rezolve aceste emoţii, îl ajută pe copil să folosească „Centrul emoţiilor“ în cadrul clasei, lucru care la rândul său facilitează terapia, oferind începutul experienţei de acceptare şi control al trăirilor negative.

DESCRIERE

„Centrul emoţiilor“ funcţionează la clasă ca oricare alte centre specifice activităţilor, cum ar fi gospodăria, cuburile, obiectele de învăţare a matematicii şi biblioteca găsite în mod obişnuit în clasa de grădiniţă. „Centrul emoţiilor“, care funcţionează cel mai bine atunci când este clar demarcat de celelalte centre prin pereţi de dimensiuni mici ce delimitează spaţiul, ar trebui să fie echipat cu o diversitate de materiale care facilitează exprimarea emoţiilor. În primul rând pe pereţi ar trebui să existe imagini sau postere cu copii care exprimă emoţii uşor de recunoscut. În plus, ar trebui să existe o colecţie de desene asemănătoare cărţilor de colorat, desene cu emoţiile frecvente, cum ar fi furios, trist, speriat, fericit şi surprins, care pot fi colorate de copii. Pentru emoţiile de tristeţe ar trebui să existe câteva perne mari sau un fotoliu-puf în care să te poţi ghemui şi unul sau două animale de pluş pufoase. Pentru emoţiile de furie ar trebui să existe un bloc de desen „al furiei“, unde copilul este încurajat să mâzgălească cu putere şi apoi să mototolească hârtia şi să o arunce. Ştampile de cauciuc (ideal, unele care să prezinte emoţii, dar utile şi cu imagini ale unor obiecte familiare) şi un caiet pentru ştampilat sunt excelente, deoarece copilul poate izbi şi desena în acelaşi timp, ceea ce oferă un control semnificativ în exprimarea emoţiilor de furie. În plus este necesară şi un tip de jucărie cu care poate să lovească. În timp ce unii copii izbesc cel mai bine în perne, alţi copii răspund mai bine la un ciocan şi tăbliţă de lovit sau la o jucărie de tip Hopa Mitică. Totuşi, acestea din urmă pot distrage atenţia restului clasei şi ar trebui incluse numai atunci când există o suficientă amortizare a sunetelor sau suficientă intimitate, astfel încât jocul de tip Hopa Mitică să fie bine conţinut în „Centrul emoţiilor“.

„Centrul emoţiilor“ ar trebui prezentat cu grijă la clasă, de obicei de terapeutul care colaborează cu educatorul de la clasă. În mod obişnuit, e prezentat la activitatea de grup, citind una dintre numeroasele cărţi despre emoţii disponibile pentru copiii preşcolari. De obicei urmează o discuţie de grup despre emoţii, în care sunt subliniate emoţiile „dure“ şi ce poţi face cu ele. După aceea, copiilor le este arătată zona şi este prezentată fiecare dintre activităţile pentru emoţii. Atunci când centrul este prezentat pentru prima oară, fiecare copil va dori să-i vină rândul în acea zonă.

Regula de bază a „Centrului emoţiilor“ este că doar un copil poate fi acolo într-un anumit moment. Copiii pot alege să meargă acolo când simt o nevoie, iar educatorul îi poate încuraja să meargă atunci când au emoţii puternice sau dau semne că sunt gata să-şi piardă controlul. E important ca „Centrul emoţiilor“ să fie o parte pozitivă a clasei, astfel încât orice scaun pentru pauza de tăcere trebuie să fie în orice altă parte a camerei. Scopul este să-i ajutăm pe copii să meargă la „Centrul emoţiilor“ pentru a-şi gestiona emoţiile înainte să-şi piardă controlul şi să-şi elibereze violent emoţiile în clasă. Dacă un copil este evident agresiv sau încalcă în vreun alt fel regulile clasei, ar trebui folosite procedurile obişnuite de gestionare a comportamentului, cum ar fi pauza de tăcere, şi nu „Centrul emoţiilor“. Educatorul ar trebui să-l observe şi să-l laude pe fiecare copil care-şi gestionează cu succes emoţiile în centru. Experienţa noastră cu astfel de centre în aproximativ 8 clase de preşcolari a arătat că Centrul, adesea deschis iniţial pentru a ajuta unul sau doi copii tulburaţi, sfârşeşte prin a fi folosit de mulţi copii, cu un impact pozitiv general asupra întregii clase.

APLICARE

„Centrul emoţiilor“ este eficient în cazul oricărui copil preşcolar al cărui comportament de tip punere în act este strâns legat de suferinţa interioară. Am observat că acei copii care sunt stresaţi acasă (de exemplu, o mutare recentă, un nou frate, o nouă figură parentală, un divorţ, certurile dintre părinţi) folosesc „Centrul emoţiilor“ pentru a se linişti singuri şi a se calma, mai ales în zilele proaste în care activitatea de la clasă li se pare copleşitoare. Mulţi dintre copiii agresivi în clasă vor folosi şi ei Centrul, mergând frecvent acolo pentru a lovi ceva o vreme, în loc să-i lovească pe alţi copii. Micuţilor aflaţi în terapie prin joc individuală, care au probleme mai serioase, „Centrul emoţiilor“ le oferă o modalitate de a rămâne în clasă şi de a evita feedbackul negativ frecvent referitor la comportamentul lor. De fiecare dată când un copil foloseşte Centrul pentru a face faţă emoţiilor, el sau ea primeşte sprijin pentru ideea că emoţiile sunt în regulă. Este ceva ce îi permite copilului să folosească mai eficient siguranţa specială a camerei de joc. Văzând alţi copii care folosesc Centrul şi fiind ei înşişi lăudaţi pentru autocontrol, aceşti copii învaţă că nu sunt „răi“ şi că sunt asemeni celorlalţi copii.

Dustin, în vârstă de 3 ani, a fost trimis în terapia prin joc din cauza comportamentului impulsiv, deopotrivă agresiv, cum ar fi furatul mâncării altor copii, dar şi plin de afecţiune, cum ar fi îmbrăţişarea şi agăţarea de alţi copii, concentrare redusă a atenţiei şi dificultăţi în respectarea indicaţiilor. În plus, Dustin prezenta un limbaj sărăcăcios şi mergea la logoped. Evaluarea a dezvăluit un divorţ recent, extrem de dur, şi vizite frecvente la tată, de unde Dustin revenea agitat şi cu vânătăi. În contextul terapiei prin joc, Dustin punea în scenă teme care vorbeau despre monştri aflaţi în casă, agresivitate faţă de figura masculină adultă, joc cu bebeluşul în care acesta era rănit, copii care se ascund de părinte. Iniţial, jocul era destul de dezorganizat, iar comportamentul de la clasă a rămas puternic disruptiv, în ciuda implementării unui plan de gestionare a comportamentului în cadrul clasei.

„Centrul emoţiilor“ a fost prezentat de către educator şi terapeutul prin joc după cea de-a treia şedinţă de terapie prin joc. Iniţial Dustin a fost curios şi a insistat

să fie primul în Centru. Cu toate acestea a fost furios când le-a venit rândul celorlalţi copii şi nu a mai revenit la Centru câteva zile, continuându-şi comportamentul disruptiv. De câteva ori, exact înainte ca Dustin să îmbrăţişeze intruziv alt copil, educatorul i-a sugerat să îmbrăţişeze ursul din „Centrul emoţiilor“. Dustin a ascultat şi a fost lăudat. De-a lungul unei perioade de câteva săptămâni, Dustin a folosit tot mai mult „Centrul emoţiilor“, în special pentru trăirile de furie. De asemenea a început să vorbească mai mult în clasă despre emoţii şi să folosească mai multe cuvinte pentru a putea să comunice cu ceilalţi copii. Pe măsură ce a făcut acest lucru, comportamentul său de la clasă s-a îmbunătăţit semnificativ, deşi, pe parcursul întregului an, a continuat să aibă zile dificile, în special după vizitarea tatălui. În acele zile petrecea frecvent câteva pauze în Centru, pe parcursul întregii zile. În terapie jocul său a devenit mai organizat şi s-a modificat în frecvente demonstraţii ale controlului asupra situaţiei din joc. A început să vorbească despre faptul că putea fi „cuminte“ la clasă, cu o mândrie semnificativă. Se pare că reprezentarea de sine îmbunătăţită a permis ca munca sa în terapie să se producă mai rapid.

Prezenţa Centrului a avut impact asupra clasei ca întreg. Educatorii s-au simţit mai confortabil să-i ajute pe copii cu emoţiile atunci când au avut instrumentele reale pentru a face asta. Observaţiile de la clasă au indicat că educatorii au fost mai atenţi la emoţiile copiilor. În loc să presupună că un copil opozant era pur şi simplu încăpăţânat, educatorii întrebau adesea despre emoţii şi sugerau Centrul. Copiii au răspuns pozitiv la această schimbare, lucru care a avut drept rezultat folosirea mai puţin frecventă a tehnicilor de disciplinare, precum scaunul pentru pauza de tăcere. La fel, de data aceasta au fost citite grupului mai multe cărţi despre emoţii decât se întâmpla înainte. În timp ce Centrul a funcţionat pentru Dustin ca o anexă a camerei de joc, el a avut şi rolul unei minicamere de joc pentru mai mulţi copii din clasă, care erau stresaţi, dar nu în măsura în care să necesite terapie individuală.

Bibliografie

James, B. (1994). Handbook for Treatment of Attachment-Trauma Problems in Children. New York: Lexington Books.

Speltz, M.L. (1990). The treatment of preschool conduct problems: an integration of behavioral and attachment concepts. În Attachment in the Preschool Years: Theory, Research and Intervention, ed. M.T. Greenberg, D. Cicchetti și E.M. Cummings, Chicago: University of Chicago Press.

Trad, P.V. (1990). Conversations with Preschool Children: Uncovering Development Patterns. New York: Norton.

Wallerstein, J. și Kelly, J. (1980). Surviving the Break-up: How Children and Parents Cope with Divorce. New York: Basic Books.

Zeanah, C.H., Jr., Mammen, O.K., și Lieberman, A.F. (1993). Disorders of attachment. În Handbook of Infant Mental Health, ed. C.H. Zeanah, Jr., New York: pp. 399–426.

Tehnica aparatului de fotografiat de unică folosinţă

Jo Ann L. Cook

INTRODUCERE

Nevoia de a le oferi copiilor o metodă prin care să aducă informaţii vizuale despre lumea lor a devenit mai abordabilă odată cu disponibilitatea aparatelor de fotografiat de unică folosinţă. Încercările anterioare de a solicita folosirea fotografiilor au fost limitate de folosirea de către copil a fotografiilor care adeseori aparţineau altor persoane, cu limitările aduse de obligaţia de a solicita şi de a limita tipurile de uz permise. Există numeroase posibilităţi de folosire a tehnicii, cu prezentarea iniţială care le oferă copiilor control, implicare şi autoritate în proiect, precum şi cu posibilitatea de a avea propriile imagini atunci când acestea sunt finalizate. În plus luarea aparatului de fotografiat acasă şi returnarea lui extind simbolic terapia în lumea exterioară cabinetului şi îi asistă pe copii în crearea conexiunilor dintre vieţile lor şi procesul terapeutic şi din nou înspre vieţile lor.

ARGUMENT

Folosirea fotografiilor în terapia copilului a fost adeseori aplicată în albumele poveștilor de viață pentru copii aflați în plasament și adopție, precum și în alte situații în care asistarea copilului să dezvolte o istorie în imagini, o descriere a realității actuale și un viitor simbolic semnifică faptul că istoria lor este o parte plină de sens a ceea ce sunt, dar nu definește cine pot deveni. Tehnica a fost utilă în a-i sprijini pe copii să recunoască succesiunea evenimentelor din viețile lor, precum și pentru a le oferi un mijloc prin care să-și discute istoricul cu ceilalți. Asemeni multor tehnici folosite în cazul copiilor, copiii devin cei care determină cum îi va ajuta mai bine tehnica. Deținerea controlului și a dreptului de proprietate asupra aparatului de fotografiat a arătat că copiii vor aduce ceea ce ei consideră ca fiind valoros și plin de sens în viețile lor, lucruri pe care și-ar dori să le înregistreze, discute și salveze. Tehnica s-a dovedit a aduce informații și experiențe valoroase pentru ei, precum și a transmite un material bogat în procesul continuu, pe măsură ce copiii descriu, așază în ordine și denumesc fotografiile realizate.

DESCRIERE

Tehnica le este prezentată copiilor discutând ideea creării unui album sau a unei cărți despre ei înșiși, copiii fiind cei care aleg imaginile și narațiunea. Copiii oferă adesea idei despre ceea ce le-ar plăcea să includă și pot fi încurajați în procesul creării unei liste de persoane, activități sau evenimente pe care ei le prețuiesc. Materialele necesare sunt un aparat de fotografiat de unică folosință, un album cu pagini de hârtie care să permită fixarea fotografiilor și care se pretează și scrisului, și unui scop artistic. Dacă terapeutul are un aparat de fotografiat de tip polaroid, procesul poate începe imediat prin fotografierea copilului, permițându-i acestuia să aleagă un cadru despre care el consideră că îl reprezintă sau alte opțiuni disponibile în contextul cabinetului sau afară. Copilul poate apoi să-și atașeze fotografia pe prima pagină a albumului, să o decoreze și să o numească după cum dorește. Dacă nu este disponibil un aparat de fotografiat de tip polaroid, va fi utilizat aparatul foto de unică folosință pentru a realiza prima fotografie a copilului. Celelalte fotografii rămân de făcut acasă, la școală sau în alte contexte, în funcție de alegerea copilului. Părinții sau îngrijitorii sunt informați despre proiect, astfel încât să-l poată ajuta pe copil cu fotografiile de grup, atunci când acesta și-ar dori să fie inclus în imagine. Părinților sau îngrijitorilor copilului li se cere să-i returneze terapeutului aparatul de fotografiat înainte de următoarea ședință, astfel încât fotografiile să poată fi developate, iar procesul să continue atunci când copilul este văzut din nou.

APLICARE

Pe parcursul procesului există multe beneficii derivate din această tehnică, precum și din produsul final. Unele cărți au inclus sprijinirea copilului în crearea unui album de amintiri cu familia de plasament sau adoptivă, cu case vechi și noi, școli, cartiere, animale de companie și prieteni sau cu el însuși învățând noi abilități sau sporturi, având succes în atingerea obiectivelor, precum și cu autobiografii vizuale sau povești ficționale sau metaforice în care copilul este personajul principal.

Folosirea animalelor În contextul terapiei prin joc

S. Eileen Theiss

INTRODUCERE

Foarte adesea, în literatura de specialitate, terapeutul prin joc este încurajat să-l lase pe copil să-l conducă pe terapeut în joc. Aceia dintre noi formaţi într-o abordare centrată pe client am învăţat de la profesorii şi supervizorii noştri că direcţia în care doreşte să meargă copilul va fi indicată chiar de el. În activitatea mea desfăşurată într-o şcoală primară din mediul rural sunt continuu (şi plăcut) surprinsă că aşa stau lucrurile.

Totuşi, în acest cadru al şcolii primare, cu limitări de timp şi întreruperi frecvente ale programului, practicarea terapiei prin joc tradiționale nu este întotdeauna uşoară. După cinci ani de lucru cu copiii de şcoală primară, am ajuns să-mi dau seama că este foarte dificil ca terapia prin joc tradițională să fie eficientă în context şcolar.

Acesta este însă locul unde lucrez, iar copiii trimişi consilierului şcolar sunt atât de des exact copiii care au cea mai mare nevoie de intervenție şi pentru care terapia prin joc într-un context terapeutic tradițional pur şi simplu nu este disponibilă. Prin urmare, şedința de 50 de minute ar putea dura doar 35 de minute, întreruptă uneori de un exercițiu de protecție împotriva incendiilor, o sărbătoare sau o reuniune şcolară.

Acesta este cadrul în care am aflat că a avea câteva animale vii în încăpere poate stimula conversația cu copilul şi, adesea, poate oferi de timpuriu informații privind preocupările copilului.

ARGUMENT

Copiii sunt atraşi în mod natural de animale. Animalul nu prezintă ameninţare, nu are cerinţe de la copil, iar copilul poate alege dacă să interacţioneze cu el sau pur şi simplu să observe. Descopăr că, atunci când observă sau interacţionează cu unul dintre animale în camera de terapie prin joc, copilul se simte în largul său, relaxat şi adeseori capabil să comunice exact ceea ce recunoaşte din animal la el însuşi şi/sau la ceilalţi din viaţa sa.

DESCRIERE

Animalele care există în camera mea de terapie prin joc includ peștii tropicali dintr-un acvariu, câțiva crabi sihaștri și un mic șarpe de porumb albinos, aflat într-un acvariu închis. Animalele se află în diferite părți ale încăperii. În general nu le prezint copilului, ci îi permit acestuia să le descopere.

Adesea copiii vin pur și simplu în vizită, deoarece au auzit despre animale, solicitând să-l vadă pe unul anume. Odată a venit un copil care repeta clasa a doua, considerat, în general, cumva imatur, iar el și-a asumat responsabilitatea în fiecare vineri să arunce în acvariu un cub de hrană pentru perioada weekendului. Copilul a solicitat această sarcină și a uitat de ea doar de două ori din septembrie până în decembrie. Nu am fost niciodată nevoită să îi reamintesc acelui copil „imatur“!

Un alt copil, privit de către unii dintre profesorii și colegii săi ca fiind un puști „dur“, a folosit primele ședințe de terapie prin joc adunându-și treptat curajul de a-l ține pe Avalon, șarpele de porumb albinos. În camera de joacă, acest copil a avut permisiunea de a se teme, iar teama sa a putut fi exprimată în siguranță. În timp ce observam șarpele, am avut ocazia de a discuta și despre alte temeri care afectau mult mai sever viața acestui copil: alcoolismul și abuzul de acasă.

APLICARE

Consider că nu există vreo limitare privind modul în care poate fi folosit un animal cu copiii, într-o sesiune de terapie prin joc. Copilul îl va conduce pe terapeut către animal, își va arăta într-un fel interesul față de acel animal anume, chiar întrebând simplu „Ce este asta?“ Observarea modului în care copilul răspunde atunci când terapeutul îi prezintă animalul va determina maniera în care acel animal ar putea servi relației terapeutice.

Am văzut copii diagnosticați cu ADHD care stau liniștiți patru–cinci minute doar pentru a vedea cum crabul sihastru încearcă să iasă din carapace. Copiii timizi vor reacționa față de un pește care preferă să „se ascundă“ în spatele unei plante. Un copil care a trăit intimidarea unui bătăuș va vorbi cu un pește mai mic, încurajându-l să țină piept peștelui mai mare care îl urmărește.

Dacă un copil nu este atras, pur și simplu nu va manifesta niciun interes. Adesea folosirea unui animal se rezumă doar la a-l face pe copil să se simtă în largul său, oferindu-i ceva de care să se ocupe pe măsură ce se relaxează. Acvariul este un loc grozav spre care să îți îndrepți privirea dacă nu dorești să te uiți la adultul care stă în fața ta!

Plimbarea pentru a cumpăra popcorn

Allan Gonsher

DESCRIERE

„Plimbarea pentru a cumpăra popcorn“ reprezintă o ocazie excelentă pentru psihoterapeut de a observa, evalua și interacționa cu un copil. În acest exercițiu, părăsesc cabinetul împreună cu copilul și mergem la un magazin din apropiere, de unde îi cumpăr copilului o pungă de popcorn. (În funcție de zona în care se află cabinetul terapeutului, punga de popcorn poate fi substituită cu un alt aliment, cum ar fi iaurt, înghețată, bomboane sau o gogoașă.) În timpul primei plimbări evaluez comportamentul copilului în raport cu lumea înconjurătoare. Plimbările ulterioare sunt ședințe mobile de terapie, în care mă concentrez pe problema manifestă. Observarea copiilor în situații din viața reală îl ajută pe terapeut să determine cursul terapiei. Arareori inițiez o astfel de plimbare înainte de stabilirea unei relații cu copilul. Tehnica funcționează cel mai bine după două sau trei ședințe, când am definit problema actuală, iar relația terapeutică a început.

ARGUMENT

„Plimbarea pentru a cumpăra popcorn“ îmi oferă ocazia să construiesc o relaţie cu copilul în afara atmosferei formale a cabinetului, să observ şi să gestionez comportamentul copilului şi să evaluez progresul intervenţiilor terapeutice. De cele mai multe ori, în această atmosferă informală, copilul este mai dispus să se deschidă şi să vorbească despre problemele care îl supără.

Înainte de a porni la drum, mă întâlnesc separat cu părinţii pentru a le explica tehnica şi a răspunde oricărei îngrijorări. Din moment ce sunt mereu în public cu copilul, nu mi s-a întâmplat niciodată ca un părinte să refuze această plimbare. Le explic regulile de bază copilului şi părintelui. În cazul în care copilul nu reuşeşte să respecte regulile clar definite, există consecinţe. Copilul trebuie să meargă lângă mine şi să se poarte într-o manieră controlată, adecvată. Dacă copilul este recalcitrant sau neascultător în orice moment al plimbării, ne întoarcem imediat la cabinet.

Este responsabilitatea mea să nu mă pun pe mine sau pe copil în situaţii periculoase. Dacă am vreo îndoială legată de capacitatea copilului de a se purta bine, nu folosesc această tehnică. De exemplu, nu folosesc tehnica cu un copil care are tulburare cu deficit de atenţie decât dacă acesta are un anumit nivel de autocontrol.

În prima plimbare pentru a cumpăra popcorn, eu deschid drumul către magazin şi cumpăr popcorn. În plimbările ulterioare, îl încurajez pe copil să preia controlul, inclusiv dându-i bani pentru a-şi plăti popcornul. În timpul petrecut împreună, îi adresez copilului întrebări în legătură cu problema actuală, ascult răspunsurile sale şi reacţionez corespunzător.

APLICARE

„Plimbarea pentru a cumpăra popcorn“ poate fi folosită ca terapie pentru cei mai mulţi copii. Copilul poate să părăsească ceea ce el percepe drept un mediu ameninţător, petrecând timp cu un adult plin de grijă şi făcând ceva distractiv. Am folosit tehnica cu copii care nu vorbesc în interiorul cabinetului, dar care se exprimă în timpul plimbării informale. Pentru copilul a cărui incapacitate de a împărtăşi şi coopera îl împiedică să creeze relaţii cu egalii săi, includ situaţii în care acel copil trebuie să exerseze aceste abilităţi.

Unor copii cu deficienţe de învăţare le este dificil să îndeplinească mai multe sarcini simultan. În acest caz, organizez plimbarea astfel încât copilul e nevoit să se concentreze numai pe o singură sarcină sau două simultan. De exemplu, mergem la magazin fără să vorbim, apoi ne aşezăm să mâncăm şi să stăm de vorbă. Un copil având tulburare cu deficit de atenţie/hiperactivitate nu va fi mereu capabil să se concentreze pe ceea ce se întâmplă în jurul său. Prezenţa unui obiectiv pentru o anumită activitate, cum ar fi plimbarea pentru a cumpăra ceva bun, îl ajută pe copil să se concentreze pentru o perioadă scurtă de timp. A fi alături de un copil cu ADHD într-o situaţie de viaţă reală, atunci când ia Ritalin, dar şi atunci când nu ia, îl ajută pe terapeut să înţeleagă dinamica relaţiilor copilului acasă şi la şcoală.

În „Plimbarea pentru a cumpăra popcorn“, copilului opozant i se oferă ocazia de a protesta conducând plimbarea, vorbind tare sau obiectând fizic sau nepoliticos la interacţiune, fără a avea de suferit consecinţe din partea unui părinte punitiv. Acceptarea şi lipsa de reacţie în faţa anumitor comportamente îi poate fi utilă acestui copil.

Karen, o fetiţă în vârstă de 8 ani provenind dintr-o familie divorţată, a intrat în terapie din cauza comportamentului opozant şi provocator de acasă şi de la şcoală. Se străduia să facă faţă consecinţelor divorţului şi vizitelor inconstante ale tatălui. În timpul şedinţelor noastre din cabinet, lui Karen i-a fost dificil să-şi exprime emoţiile. Chiar şi atunci când se juca cu jucăriile în camera de joacă, era precaută şi nu se lăsa impresionată de tatonările mele. După şapte şedinţe, Karen

a progresat prea puţin în gestionarea problemelor care îi tulburau comportamentul.

M-am hotărât să merg cu Karen să luăm popcorn. Pe parcursul primei plimbări, a fost posacă şi apatică. Cu fiecare plimbare ulterioară, a răspuns mai deschis. Mi-a spus că şi-ar fi dorit ca tatăl ei să petreacă timp cu ea aşa cum făceam eu. În cele din urmă, Karen şi-a exprimat furia că părinţii ei divorţaseră şi că tatăl ei nu petrecea mai mult timp cu ea. Pe parcursul orelor rămase din terapie, am putut să colaborez cu Karen în cabinet şi în camera de joacă. Am ajutat-o să înţeleagă cum putea face faţă furiei şi cum putea să-şi construiască viaţa, fără să se bazeze atât de mult pe tatăl ei.

Din când în când, ne plimbam împreună până la magazin. Aceste situaţii erau mai mult ocazii de socializare decât şedinţe de terapie. La finalul terapiei, Karen încă simţea furie faţă de tatăl său, dar învăţase cum să nu le permită emoţiilor să-i controleze comportamentul acasă şi la şcoală.

Într-un alt caz, Brad, în vârstă de 11 ani, suferea de depresie ca urmare a tratamentului urmat de mama sa pentru cancer. Înainte de boala mamei, fusese deschis şi plin de viaţă, un jucător important în echipa sa de fotbal. Acum era tăcut şi retras şi prefera să stea în casă privind la televizor, mai degrabă decât să fie cu prietenii săi.

În timpul şedinţelor iniţiale, am aflat de la Brad că era extrem de îngrijorat că mama sa ar putea să moară, dar că acasă nu-i era permis să-şi exprime sentimentele. Mama nu putea să muncească, aşa că finanţele familiei erau sever afectate şi nu mai existau bani pentru lucruri suplimentare, cum ar fi masa în oraş sau mersul la film. Mama, slăbită fizic de tratamente, nu putea participa la meciurile de fotbal ale lui Brad. Brad simţea că din viaţa sa dispăruse orice urmă de distracţie.

Am folosit tehnici ale terapiei prin joc pentru a-l ajuta pe Brad să-şi perlaboreze depresia. Deşi a reuşit să vorbească despre temerile privind boala mamei şi despre furia legată de schimbările din familie, a rămas deprimat. M-am hotărât să merg cu Brad la plimbare, să luăm popcorn, pentru a-i arăta că şi o activitate simplă, necostisitoare poate fi amuzantă. În plimbările ulterioare, l-am încurajat să privească într-o lumină pozitivă evenimentele obişnuite din viaţa sa, cum ar fi joaca alături de prieteni. Brad a început să aştepte cu nerăbdare plimbările noastre împreună, cu o nouă glumă pregătită pentru fiecare şedinţă.

Starea de sănătate a mamei lui Brad s-a îmbunătățit, aceasta reușind să reia lucrul cu jumătate de normă. Deşi finanţele erau încă restrânse, familia putea acum să ia uneori masa în oraș sau să meargă la film. O dată pe săptămână, părinții organizau o activitate simplă de familie, cum ar fi să meargă împreună la o plimbare în parc, să facă prăjituri sau să închirieze un film pentru a-l privi acasă. Mama lui Brad a asistat la câteva dintre meciurile de fotbal ale acestuia.

Treptat, Brad a ieşit din depresia sa restrictivă, secătuitoare. A învăţat să aprecieze activitățile simple, precum și evenimentele majore din viaţa sa. Încă era îngrijorat în legătură cu sănătatea mamei sale, dar nu lăsa aceste trăiri să-i influenţeze viaţa de zi cu zi.

Coterapia prin joc

Ann C. Levinger

INTRODUCERE

Coterapia prin joc este o metodă menită să ofere un nivel intensiv al terapiei prin joc pentru clienții dificili, oferind simultan o excelentă supervizare pentru colegi sau cei aflați în formare. În coterapia prin joc există doi terapeuți care împart rolul terapeutic. Unul dintre terapeuți, urmând directivele copilului, se joacă cu acesta atât de mult și de intens cât pare adecvat; cel de-al doilea terapeut comentează asupra interacțiunii lor și stabilește limitele. Tehnica este potrivită în două situații: (1) gestionarea unui caz de terapie prin joc aflat în blocaj și (2) oferirea unei supervizări și modelări directe care îi permite terapeutului aflat în formare să lucreze cu cazuri extrem de dificile. Deși coterapia prin joc este potrivită pentru oricare dintre aceste provocări individuale, ea este ideală pentru a le rezolva pe amândouă simultan.

ARGUMENT

Tehnica aceasta este un instrument terapeutic puternic, util în mod special în cazurile dificile care au ajuns într-un impas, precum şi în formare şi supervizare. Puterea sa pentru copil izvorăşte parţial din faptul că terapeutul care se joacă este capabil să se implice deplin în jocul fanteziei, fără a fi nevoit vreo clipă să iasă din rol pentru a satisface alte responsabilităţi terapeutice. Prin urmare, jocul poate continua cu o intensitate nediluată, chiar şi atunci când terapeutul comentator reflectă sau stabileşte limitele. Această structură oferă ocazia deopotrivă pentru un joc mai intens şi pentru un set de intervenţii terapeutice mai complexe.

Pentru terapeuţi, formatul de colaborare oferă ocazii excelente de formare. Acest format îi permite fiecărui coterapeut să se concentreze doar pe o parte a rolului obişnuit şi îi dă un feedback imediat privind impactul acţiunilor şi cuvintelor sale. Ambii terapeuţi interacţionează direct cu copilul, deşi într-o manieră diferită, şi ambii sunt expuşi pe deplin emoţiei jocului. Colaborarea lor din timpul şedinţei şi discuţia postşedinţă asigură o formă intensă de supervizare directă, care aduce beneficii în egală măsură terapeutului ucenic şi terapeutului experimentat.

DESCRIERE

Coterapia prin joc este foarte potrivită în cazurile în care copilul solicită mai multă joacă directă sau mai puține comentarii din partea terapeutului. Este apoi ușor să introducem un al doilea terapeut, reflectând dorințele copilului și spunând: „Pentru o vreme, ____se va întâlni cu noi. ____ va fi persoana care se va juca cu tine. Eu voi sta aici și voi fi ca un comentator TV“. (Sau, alternativ: „ ____ va sta pe acest scaun și se va purta ca un comentator TV, în timp ce noi doi ne jucăm“).

Această diviziune a rolurilor este puternic îmbrățișată, generând astfel o situație în care copilul experimentează limite clare. Persoana care se joacă direct cu copilul răspunde liber, urmând indicațiile copilului în măsura în care îi sunt confortabile. Cel de-al doilea terapeut reflectă acțiunile, emoțiile și verbalizările din joc și, atunci când este necesar, trasează limite.

În perioada de timp destinată jocului, cei doi terapeuți aderă practic la ghidurile pentru terapia prin joc centrată pe client sugerate de autori precum Axline (1947) și Guerney (1983).

Deoarece aceste şedinţe sunt intense, este important să li se permită copilului și terapeuților o perioadă de tranziție între timpul de joacă și lumea din exterior. În primul rând, se face ordine în cameră. Ambii terapeuți participă la acest lucru. Există așteptarea să li se alăture și copilul, iar acesta, de obicei, o face, dar nu este obligat.

După ce lucrurile sunt aranjate, cei trei participanți iau loc să scrie sau să deseneze despre sesiunea de joacă. Ambii terapeuți au ocazia să sintetizeze temele fundamentale ale jocului, scriind sau desenând din perspectiva individuală a fiecăruia. Toți trei participanții citesc apoi sau își arată desenele și povestesc despre ce au scris și au desenat.

În plus, pe lângă această primă şedinţă de informare, cei doi terapeuți au nevoie de o a doua şedinţă, singuri. După plecarea copilului, ei trec în revistă şedinţa de joacă, acordând o atenție specială propriilor reacții emoționale. Această discuție

este fundamentală. Pentru ca această coterapie prin joc să funcţioneze bine este esenţial ca şi cei doi terapeuţi să se simtă confortabil unul cu celălalt. Discuţiile deschise despre ce se întâmplă la exterior şi în interior contribuie la construirea relaţiei. Terapeuţii caută apoi teme emergente în tratament şi discută speranţele pe care le au privind şedinţele următoare.

APLICARE

Cea mai mare parte din cei 7 ani ai săi, Tim trăise în situaţii abuzive, în casele diverselor rude. În prezent se afla în plasament. Terapia prin joc făcea parte din planul său de tratament. Terapeutul său (J.M.) a adus în discuţie cazul la o întâlnire de supervizare a personalului, după cea de-a şasea şedinţă. Iniţial, Tim fusese suspicios şi stingher în camera de joacă. Pe parcursul primelor trei şedinţe a trecut de la a sta într-o tăcere feroce, aşa cum a procedat în prima oră, la observarea lucrurilor din cameră şi schimbarea câtorva cuvinte cu terapeutul, până la un joc foarte activ care a început cam pe la jumătatea celei de-a treia şedinţe. Tim nu a arătat niciun interes faţă de casa păpuşilor sau faţă de jucăriile de dimensiuni mici, ci a mutat mobila cabinetului, a folosit jucăria de tip Hopa Mitică atât pentru a o lovi, cât şi pentru a se certa cu ea şi şi-a provocat terapeutul la luptă. A devenit tot mai intens implicat, însă chiar şi cel mai simplu comentariu din partea terapeutului aducea cu sine o izbucnire furioasă sau o schimbare bruscă a jocului. După trei şedinţe care practic au urmat acest tipar, terapeutul se simţea obstrucţionat şi frustrat. Un alt membru al personalului a fost intrigat de acest caz şi s-a oferit voluntar să fie coterapeut, timp de şase şedinţe. Ambii terapeuţi au văzut această colaborare drept o ocazie de a-şi rafina propriile abilităţi.

Tim a fost întru câtva sceptic atunci când a fost prezentat un al doilea adult, dar a acceptat cu precauţie ideea că, pentru şase săptămâni, va avea un partener de joacă care-l va lăsa să fie el regizorul, în timp ce J.M. se va purta asemeni unui comentator TV. Pentru a sublinia cele două roluri, lui J.M. i-a fost adus un scaun de birou cu un aer foarte oficial, în timp ce A.C. s-a aşezat pe una dintre pernele de pe podea.

Pe parcursul celor şase săptămâni, jocul lui Tim a devenit în egală măsură mai liber şi mai controlat într-o manieră adecvată. Atunci când el şi A.C. erau implicaţi într-o punere în scenă, A.C. îi urma dorinţele pe deplin, în măsura în care acest lucru îi era confortabil. Dacă se simţea inconfortabilă în joc, comunica acest lucru din postura de egal, şi nu din cea de autoritate. Comentariile lui J.M. erau de obicei tolerate, iar adesea au părut să contribuie la amplificarea şi

intensificarea jocului, şi nu la întreruperea acestuia.

Bibliografie

Axline, V.M. (1947). Play Therapy. Cambridge, MA: Houghton Mifflin.

Guerney, LF. (1983). Client-centered (non-directive) play therapy. În Handbook of Play Therapy, ed. C.E. Schaefer și H.J. O'Connor, pp 21–64. New York: Wiley.

Levinger, A. (1994). Co-play therapy. Internationl Journal of Play Therapy 3(2) 53–62.

DESPRE COORDONATORI

Dr. Heidi Gerard Kaduson este specializată în serviciile de evaluare şi intervenţie adresate copiilor cu o gamă largă de probleme comportamentale, emoţionale şi de învăţare. A fost Preşedinte al Asociaţiei Internaţionale pentru Terapie prin Joc (International Association for Play Therapy) şi Director Asociat al Institutului de Formare în Terapie prin Joc (Play Therapy Training Institute). A ţinut prelegeri internaţionale despre terapia prin joc, tulburarea deficitului de atenţie şi a hiperactivităţii şi despre deficienţele de învăţare. Dr. Kaduson a coeditat The Quotable Play Therapist şi The Playing Cure. A mai coordonat volumul 101 Tehnici favorite ale terapiei prin joc (Editura Trei, 2015) şi Short-Term Play Interventions with Children. Continuă practica privată în psihoterapia copilului în Hightstown, New Jersey.

Dr. Charles E. Schaefer este un psiholog pentru copii, renumit pe plan naţional, Profesor de Psihologie la Fairleigh Dickinson University şi Director al Centrului pentru Servicii Psihologice din Hackensack, New Jersey. Este Director Emeritus al Asociaţiei Internaţionale pentru Terapie prin Joc (International Association for Play Therapy). Este autor şi redactor a mai mult de patruzeci de cărţi pe temele parentajului, psihologiei copilului şi terapiei prin joc, incluzând The Therapeutic Use of Child's Play, The Therapeutic Powers of Play şi Family Play Therapy. ihoterapia copilului, în Hackensack.